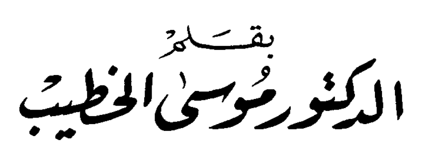
وصفات الأعشاب

في علاج الأمراض

١ أمراض الجهاز الهضمي
٢ » المعدة والإثنى عشر
٣ » الجهاز التنفسي
٤ » الأذن والأنف والحنجرة
٥ » القلب والأوعية الدموية
٦ » الجهاز البولي
٧ » العظام والمفاصل
٨ » النساء والولادة
٩ » الجلد والشعر والأظافر
١٠ أمراض العيون والرمد
١١ أمراض متفرقة





☎ ٥١٢١٠٢٠ القاهرة

الطبعه الاولى

١٤١٥ هـ ١٩٩٤ م

رقم الايداع بدار الكتب المصريه

٧٩٩٢ / ٩٤

الترقيم الدولى : I . S . B . N
977 - 5243 - 04 - 1

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

الدعوة إلى استخدام الأعشاب والنباتات الطبيه فى العلاج ليست دعوة إلى الخلف ، وإنما هى دعوة إلى الأمام ، إلى استعمال الماء والهواء والغذاء والدواء النقى الطاهر الذى خلقة الله تبارك وتعالى دون آثار جانبية والغرض منها كشف ما تحويه الطبيعة وما سخره الله لنا فيها من الخير والله سبحانه وتعالى هو خالق الأبدان وهو أعلم بما يصلحها حتى نستعيد قوتنا ومناعتنا وصفاء نفوسنا .

لقد شهدت السنوات الأخيرة موجات اهتمام عارمة اجتاحت معظم دول العالم نتيجة لتجاوزات الحضارة التكنولوجية وما تسببه الأدوية الكيماوية من أخطار على صحة الإنسان . فقد تبين من الدراسات التفصيلية التى أجراها البروفيسور البريطانى « توماس ماكيون » أن هذه.العقاقير الكيمائية لم تحدث سوى تأثير ضئيل بصدد خفض معدلات الوفاة الناجمة عن الأمراض العصرية مثل تصلب الشرايين والسرطان ، فهذه العقاقير تساعد على احتواء الأعراض فقط ، فهى مجرد مخفضات أو مسكنات للألم وليست سبيلا فعالاً للعلاج القاطع والإنسان وحده الذى يملك تحقيق ذلك العلاج بصورة فعالة .

وبمرور الوقت اصبحت قائمة الممنوعات فى ازدياد يوما بعد يوم تنتشر فى أنحاء العالم محذرة ومطالبة بالعوده الى الطبيعة وما تقدمه لنا آلاف النباتات والأعشاب الطبيه الطازجة والمفيدة فى علاج مختلف الأمراض ، ومطالبة بدراسة الطب الشعبى .

لقد نجح العلاج بالأعشاب والنباتات الطبيه فى علاج الأنسان من خلال استعماله لعدة أجيال متعاقبه ، خاليه من الآثار الجانبية ، ومازال يتحدى الزمن ويقدم العون لكل من يستعمله لأنه خلاصة تجارب الإنسان منذ أول الخليقة وحتى الآن ، ولآنه زهيد

الثمن فهو ينبت فى أرضنا بمشيئة الحق تبارك وتعالى رحمةً بعباده .

ولا يخفى أن العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية يحتاج فى أحيان كثيرة الى مراجعة من يدلنا على إمكنتها التى قد لا يسهل الحصول عليها إلا بواسطة عطار أو خبير فى الأعشاب والنباتات الطبية للتميز فيما بينها .

لقد أُعدّ هذا الكتاب ليكون مرشداً لك فى العلاج بالاعشاب والنباتات الطبية فى مختلف الأمراض بأسلوب علمى طبى فريد ، دونما اسفاف أو ابتذال . فهو يسير وفق منهج علمى ، فضلا عن أنه يمثل دعوة صادقة لكى يعود الإنسان الى أحضان الطبيعة ، ويهرب من التلوث الكيميائى الذى صنعه بيديه ، يعود الى جنة الله فى أرضه حيث الطبيعة الخالية من التلوث ، ليعيش مرة أخرى فى ظلالها مستعيناً بكل ما منحه الله له فيها من الكنوز ، مستفيداً من الطب الشعبى ، والرياضة البدنيه ، وطب الأعشاب لكى يسترد قوته وعافيته وتعود إليه لياقته ومناعته الطبيعية .

ختاماً أرجو أن أكون وفُقت بما بذلت من جهد ، وأن أكون قد ساهمت فى تخفيف بعض الالام عن كثير من المرضى الذين أعيتهم الأدوية الكيماوية المركبة ، والتى قد تفيدهم من ناحية وتضرهم من نواحى متعددة – وان أكون قد قدمت لبنه جديدة للمكتبه العربية والله ولى التوفيق ، وهو نعم المولى ونعم النصير .

المؤلف

دكتور / موسى الخطيب

إرشادات عامة

عند التداوى بالأعشاب والنباتات الطبيه

أولا : توجيه هام :

نؤكد على أن استعمال النباتات فى التداوى سلاح ذو حدين . فإذا لم يستعمل النبات الصحيح ويحضر منه الدواء بالشكل الصحيح ولم يتم التقيد بالمقادير المحددوة فإن ذلك سيؤى إلى عواقب قد تكون وخيمة .

ونؤكد أن للأدوية النباتية ، إذا لم يحسن استعمالها ، تأثيرات جانبية تكون ضارة فى كثير من الأحيان ، لذلك يجب الحذر والانتباه وعدم الظن بأن استعمال النباتات إذا لم ينفع فهو لن يضر ، لأن هذا المبدأ خاطئ من أساسه .

ثانيا : كيف تجمع النباتات وكيف تحفظ :

قبل الدخول فى طرق جمع وحفظ الأجزاء النباتية المستعملة فى العلاج الطبى شعبياً فإننى ألفت النظر إلى الاختلاف الكبير فى فعالية المواد التى تحويها هذه النباتات بسبب تأثرها بـ :

١) فترة جمع الجزء النباتى المستعمل (صيفاً - شتاء - ربيعاً - خريفاً) .

٢) الجزء المستعمل نفسه (ورق - جذر - ساق - زهر - ثمر - درنات - القشور وغيرها) .

٣) عمر ذلك الجزء .

٤) اختلاف التربة والمناخ واللذين نما فيهما النبات .

٥) طريقة الحصول على الجزء النباتى وحفظه . الخ . لذالك نرى أنه من الواجب على الشخص الذى يجنى الأجزاء النباتية للاستعمالات الطبية أن يلم بكل

وقت ، والا فَقَدَ العنصر الدوائى أهميته كلياً أو جزئياً .

ونورد فيما يلى فكرة عامة عن أفضل الأوقات للحصول على كل جزء نباتى . ثم نبين بدقة فى جداول شهرية أجزاء النباتات التى يمكن الحصول عليها وهى فى أوج فاعليتها خلال كل شهور السنة .

١ – الأزهار : أفضل وقت لجنيها هو قبيل تفتحها أو بمجرد تفتحها .

٢ – الأوراق : أفضل وقت لجمعها هو قبيل إزهار النبات وما بين الظهر والعصر.

٣ – البراعم : قطف البراعم قبيل تفتحها مباشرة .

٤ – البذور : تجنى بعد نضجها تماماً .

٥ – الثمار : تجنى بشكل عام قبيل أو عند النضج حسب نوع الثمار .

٦ – الأخشاب : عادة لا تستعمل الأخشاب طبياً إلا بعد مرور سنين عديدة على نمو النبات .

٧ – القشور : بشكل عام يفضل نزع القشور فى فصل الربيع بالنسبة لأغلب النباتات .

٨ – الأجزاء التى تنمو تحت التراب : أفضل الأوقات لجنى هذه الأجزاء هو فصل الخريف بشكل كامل أو شبه كامل .

ونحن نقول للمهتمين بهذا الموضوع : إن هناك طرقاً عديدة ومتنوعة ، منها ما يصعب فهمه وتطبيقة ، ومنها ما هو سهل وفى متناول الجميع ، لذلك وحرصاً منا على عدم التطويل والشرح فيما هو متشعب ومعقد رأينا أن نورد هنا طريقة لحفظ النباتات بواسطة تجفيفها فقط دون التعرض للطرق الأخرى ، لأنه باستطاعه أى إنسان

أن يحصل على النباتات التى يندر أو يصعب الحصول عليها أو حفظها ، من مخازن العطارين الذين يبيعون كل أصناف النباتات محفوظة وبشكل جيد عادة كما يمكن الحصول على النبات المطلوب من الصيدليات العشبية إن وجدت ، حيث تنتشر هذه الصيدليات بشكل واسع فى كثير من مدن العالم الآن .

وللفائدة نقول : إن كل طرق حفظ النباتات للاستعمالات الطبية تعتمد على فكرة واحدة هى منع الخمائر التى تصنعها خلايا النبات الحية من إتمام العمليات الكيميائية المعقدة فى نفس الخلايا النباتية الحية تلك .

حفظ النباتات الطبية بواسطة التجفيف :

هناك عدة طرق ، منها البسيط ومنها المعقد ، لتجفيف الأجزاء النباتية أسهلها فرد تلك الأجزاء النباتية فوق أرض نظيفة ، وفى جو حار أو دافئ وقليل الرطوبة وحسن التهوية ، فترة من الزمن كافية لجفافها ثم تجمع وتحفظ فى مكان جاف .

ويمكن جمع الأجزاء النباتية بشكل عقود وتعليقها فى مكان جاف وحسن التهوية حتى جفافها تماماً .

وأفضل وسيلة لحفظها هى وضعها فى أكياس مصنوعة من القماش القطنى ، أو فى علب كرتون ويكتب عليها تاريخ حفظها لأن معظمها يفقد مفعولها بعد سنة من تجفيفه .

ثالثاً : ملاحظات هامة لابد من تذكرها

١) نكرر هنا أن المواد الفعالة فى النبات الواحد تختلف قليلاً أو كثيراً متأثرة بعدة عوامل نذكر منها :

أ - نوع النبات : حيث إن لكل نبات أنواع مختلفة كثيرة (أنظر إلى المشمش مثلاً) .

ب – منبت النبات : فلكل تربة تركيب يختلف عن تركيب التربة الأخرى كثيراً أو قليلاً ، وهذا يؤثر بدوره على النبات بحد ذاته ، بالإضافة إلى تأثير العوامل الجوية المختلفة الأخرى .

جـ – عمر النبات : حيث هناك من النباتات ما يختلف تركيبه اختلافاً بين سنة وأخرى .

د – فترة قطافه على مدار السنة .

هـ – طريقة تجفيفه وحفظه .

و – طريقة تحضيره للاستعمال .

٢) إن تأثير المواد الفعالة فى النبات على بنى البشر يختلف ، قليلا أو كثيراً ، من شخص إلى آخر فبعض الأشخاص يتأثرون جداً بمادة معينة بينما هى لا تؤثر إطلاقاً على شخص آخر .

٣) فإذا وجد أمرؤ أن نباتاً ما أوصفة بعينها لم تفده ، عليه أن ينتقل إلى نبات آخر أو وصفة أخرى لها المفعول نفسه ، ربما يجد فيها غايته المنشودة .

٤) فى بعض النباتات المستعملة مواد سامة أو مواد تؤدى إلى حساسية من نوع معين ، لذلك فإذا أدت وصفة ما إلى أى إزعاج كان ، يجب إيقاف استعمالها فوراً والانتقال إلى نبات آخر له المفعول نفسه لكنه يحوى مواد مختلفة .

٥) أوردنا مجموعة وصفات مختلفة لعلاج مرض واحد لأسباب عدة منها مثلاً احتمال عدم توفر نباتات كثيرة ، فى منطقة ما ، واحتمال عدم استساغة أحدى الوصفات ، أو عدم موافقتها لبعض الأشخاص ، وغيرها من الأسباب الأخرى .

ولابد لنا من توضيح بعض طرق تحضير الوصفات التى يصادفها القارئ فى كل كتب العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية .

١ – عصير الأعشاب والنباتات الطبيه : يُحضر العصير بفرم النبات الغض فى مفرمة اللحم ، أو يدُق فى جرن حجرى ، ثم يصفى العصير فى قطعه من الشاش ويُعصر باليد بواسطة المكابس الخاصة .

٢ – شراب الأعشاب والنباتات الطبيه : يُصنع بطبخ العصير المستخرج كما ورد سابقا مع العسل (وهذا أفضل) أو مع السكر .

٣ – مسحوق الأعشاب والنباتات الطبية : يحضر بدق الأعشاب الجافة فى أجران من الفخار أو الحجر إلى أن ينعم تماما .

٤ – شاى الأعشاب و النباتات الطبيه : يُحضر بثلاث طرق :

أ – طريقة النقع : Macerati am

يوضع النبات الجاف فى كمية من الماء البارد (٥ – ٧ ساعات) ثم يصفى منه الماء بعد طريقة المستحلب (الشاى) : Infusiam

يوضع النبات فى إناء فخارى (غير معدنى وتضاف إليه الكمية اللازمة من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ثم يغطى الإناء ويُترك ويُصفى بعد ١٠ – ١٥ دقيقة .

جـ – طريقة الغلى : Decat an

يوضع النبات فى الماء البارد ثم يسخن إلى دجة الغليان لمدة طويلة أو قصيرة ، وبعد انتهاء الغلى ، يُترك المغلى لمدة (١٠) دقائق ويُصفى بعدها .

الجرعة العلاجية (الطبيه)

وتعنى مقدار الدواء المقنن للمرة الواحدة من قبل الطبيب ، فالمقدار الأقل منه لا يكون مفعولة كما أن المقدار الأكثر قد تكون له عواقب وخيمة جداً خصوصاً فى الأدوية السامة ، لذا يجب على المريض أن يتقيد دائما بمقادير الجرعات العلاجية

للأعشاب والنباتات الطبية ، والأدوية الكيماوية أيضاً .

وفى كتابنا هذا سوف نذكر الجرعة الطبيه لكل عقار التى تناسب الرجال البالغين الأصحاء البنية ، أما الرجال الضعيفو البنية أو الذين هم دون العشرين أو تجاوزا سن الستين أو النساء فيكتفون بثلثى الجرعة المذكورة أما الأحداث الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ – ١٤ سنة فيكتفون بنصف الجرعة والأطفال دون السابعة من العمر بربع الجرعة أو ثمنها تبعا للسن .

وإذا وجد القارئ أننا لم نذكر الجرعة الطبيه لعقارما ، فجرعته تكون دائما ملء ملعقة طعام على فنجان كبير من الماء – ربع لتر لعمل الشاى والشاى المصنوع من الأعشاب بأية طريقة من الطرق السالفة الذكر يؤخذ فى الصباح قبل تناول أى شئ من الطعام على الريق ، وإذا كان المطلوب ثلاث مرات فى اليوم فيؤخذ للمرة الثانية قبل ساعة من الغداء وللمرة الثالثة عند النوم ، أى دائما عندما تكون المعدة خاليه من الطعام.

وقد يكون المطلوب استهلاك الكمية المقننة من الشاى على دفعات متعددة أثناء النهار ، وفى هذه الحالات يؤخذ منه فى كل مرة ملعقة صغير فقط ، والشاى ذو الطعم المرأ والكرية يستحسن تحليته بالعسل أو سكر النبات ولا يحُلى مطلقا بسكر الأكل العادى.

أسس الحياة المتوازنة للصحة :

الإنسان وحده هو المسئول مباشرة وبالدرجة الأولى عن صحته ، فليست الغاية إذاً إضافة بعض السنوات إلى العمر ، بقدر ما هى منح المزيد من الحياة له ، إن الصحة السليمة والمعافاة يمكن أن ترتبط إلى حد بعيد بنمط حياة معين . هناك عوامل أساسية تسهم فى الوصول إلى هذا الهدف .

* تناول ثلاث وجبات طعام فى النهار وفى أوقات منتظمة .

* تناول طعام الإفطار كل يوم .

* القيام بتمارين رياضية بدنية مرتين أو ثلاثا فى الأسبوع .

* النوم بانتظام من سبعة إلى ثمانية ساعات يوميا .

* الحرص على عدم زيادة الوزن .

* الامتناع عن شرب الكحول (الخمر) .

* تحاش التدخين والحد من القهوة والشاى ...

(التلوث الذاتى)

* التخفيف من التوتر العصبى والإرهاق .

* * *

الفصل الأول

أمراض الجهاز الهضمي

وعلاجها بالأعشاب

أمراض الفم

أولا لابد من مراعاة الملاحظات الهامة التالية :

١ – الاعتناء بنظافة الفم بشكل دائم ويومى .

٢ – اللجوء إلى الطبيب المختص لدى حدوث أى عارض مرضى غير واضح أو مشكوك فيه .

٣ – إصلاح الأسنان النخرة فوراً وخلع السئ منها واستبدال بأسنان صناعية جيدة الصنع .

٤ – تستعمل الوصفة الطبيه دائما بعد تنظيف الفم والأسنان .

١ – تطهير جوف الفم وعلاج التهابات الأغشيه المبطنه له

* **مغلى البابونج** : يفيد استعمال مغليه غرغرة فى شفاء التهابات جوف الفم والبلعوم بشكل عام ويحضر المغلى بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من زهر البابونج اليابس إلى كوب ماء بدرجة الغلايان ويترك ليتخمر لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويستعمل غرغرة عدة مرات فى اليوم حتى يتم الشفاء .

* **عود الأراك (المسواك) يطهر جوف الفم ويكسبه رائحة منعشه .**

فقد ثبت علميا أنه يحوى مواد مطهره ومنظفه ؟؟؟ وقاتله للجراثيم وهو يذكرنا بقول الرسول الكريم « السواك مطهرة للفم مرضاة للرب » لذلك ينصح باستعماله حسب الطريقة المعروفة لتنظيف الأسنان قبل اداء الصلوات المكتوبة (خمس مرات فى اليوم) .

* **لالتهابات الفم وأورام اللسان** :

توضع ملعقة عسل فى نصف كوب ماء ساخن ويتغرغر به ثلاث مرات يوميا

فإنه يقضى على ذلك خلال أيام قليلة .

مرض القلاع (الفطر الأبيض) فى الفم واللسان وقروح الفم

ورق الزيتون : يُمضغ عدة ورقات غضه من شجرة الزيتون بعد غسلها جيداً ثم يُرطى التفل المتبقى فى الفم ثلاثا أو اربع مرات يوميا حتى يتم الشفاء .

الطرخون : يستخدم كما فى الوصفه السابقة ويكرر العمل عدة مرات كل يوم حتى يتم الشفاء خلال عدة ايام .

التوت الأسود : يعالج مرض القلاع فى الرضع ويُستعمل كمربى وذلك بعصر التوت وإضافة السكر إليه وغليه على النار حتى يعقد ثم يحفظ فى قوارير زجاجية حيث يُستعمل هذا الشراب كمرطب بعد اضافه الثلج إليه ، وعند إصابة الطفل بمرض القلاع يوضع من هذه المربى مقدار بسيط فى فم الطفل أو الرضيع ويترك فى فمه ليمتصه ويبلعه وتكرر هذه العملية عده مرات كل يوم حتى يتم الشفاء .

داء الحُفدَ (الاسقربوط)

الجرجير يعالج الاسقربوط ونزيف اللثه : يتم عصر الجرجير ويُضاف إليه كميه مناسبة من السكر ويُوضع على النار مع التحريك المستمر حتى يذوب السكر تماما ثم يُترك ليبرد ويؤخذ منه مقدار فنجان قهوه متوسط ثلاث إلى اربع مرات يوميا (مع ملاحظة عدم غلى المحضر وان تكون النبته طازجة عند الاستعمال) .

الفجل : يعتبر أكل الفجل وشرب عصيره بشكل يومى دواًء ناجحا لمعالجة المرض المذكور .

لألام اللثه وتقوية الاسنان : يُخلط بالخل ويتمضمض به صباحا ومساء وكذلك تدليك اللثة بالعسل واستعمال السواك كفرشاة الأسنان ، والعسل كالمعجون ، اعظم

واقى للأسنان من التسوس ومقوى للثة والأسنان معا .

* **لتقوية اللثة ومنع تساقط الأسنان** :

تفرم كمية من الفصوص المقشرة ويدلك منها اللثة بالأصبع السبابه ثم يتمضمض بماء مغلى فيه بقدونس لتطييب رائحة الفم بعد ذلك ، مع استعمال لبان أو نعناع .

تغير رائحة الفم (البخر)

* تؤخذ ملعقتين من العسل وتُذاب فى ماء ويغلى على نار هادئة حتى يتكون البخار الذى يستنشق عن طريق الفم من خلال قمع مقلوب فوق الإناء وتكرر هذه الحالة مع استمرار مضغ شمع العسل حتى يزول بخر الفم .

ورد عن الأطباء القدامى أن المضمضة بخل العنصل تشد اللثه المسترخية وتثبت الأسنان المتحركة وتذهب رائحة الفم ، ويحضر خل العنصل باحدى الطرق الآتيه :

* كمية كافية من بصل العنصل يُقشر ويُهرس .

* نفس الكمية من حمص الخليك (يُباع فى الصيدليات) .

* ثلاثة أضعاف الكمية من الماء المقطر . توضع المواد السابقة فى إناء وتترك لمدة عشرة أيام فى مكان دافئ ورطب ثم تعصر وتصفى وتحفظ للإستعمال .

عُسْر الهضم

الأسباب : ١ - الاضطرابات النفسية والعصبية

٢ - الإفراط فى تناول كثير من الاطعمه والأشربه بدون حدود .

٣ - تناول وجبات عديده خلال اليوم وادخال الطعام على الطعام بين الواجبات مما يؤدى إلى اضطراب الهضم .

٤ – وجود أمراض وأسباب عضوية مختلفة .

٥ – وجود الطفليات فى جهاز الهضم (كالديدان – والأميبا وغيرها ..)

العلاج : أهم شئ هو معرفة السبب أولا ثم تطبيق العلاج المناسب الذى يجب أن يتم كما يلى :

١ – التخلص من العامل النفسى السلبى وهو عامل هام لحدوث الشفاء .

٢ – علاج أمراض جهاز الهضم العضوية إن وُجدت

٣ – التخلص من الديدان والطفيليات إن وجدت

٤ – تنظيم أوقات الطعام وتناول وجبات منتظمة دون إسراف

٥ – التخلص من العادة السيئة بتناول أطعمه وإن كانت للتسليه مثل الفول واللب والسودانى والحلويات وغيرها ، أو أشربه وخاصة أمام التليفزيون .

علاج عُسر الهضم والتخمة بالأعشاب

الشاى : يُحضر مغلى الشاى يصب الماء الساخن دون الغليان فوق أوراق الشاى المجففة ويترك ليتخمر لمدة ٥ – ١١) دقائق ثم يحلى بالسكر ويُشرب (كأس واحده) بعد الطعام مع مراعاة عدم شربه ساخنا .

الكمون : يُضاف مقدار ملعقة صغيرة من بذور الكمون إلى كوب من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر لمدة عشر دقائق ويصفى ويُشرب منه حولى ٥٠ سم٣ (ملء فنجان قهوة) مع كل أكله مع ملاحظة أن الإكثار من الكمون يهيج المعدة ويزعجها لذا ننصح بالاعتدال فى شربه وعدم الإفراط .

خل التفاح : ملء ملعقة صغيرة من خل التفاح تساعد على الهضم وتزيل التخمة .

الكرز : الاشخاص المصابون بكسل هضمى ولا يشكون من مرض عضوى : يُنصح هؤلاء بأكل عدة حبات الكرز الحامض الناضج قبل الأكل بعشرين دقيقة لأن له مفعول واضح فى تحسين عملية الهضم بشكل عام .

مغلى بذور الكزبره : يُضاف مقدار ملعقة متوسطة من البذور إلى كوب ماء بدرجة الغليان ويُترك ليتخمر لمدة عشر دقائق ثم يُصفى ويُحلى بالسكر ويُشرب منه مقدار فنجان شاى بعد كل طعام .

نخالة القمح : تفيد بشكل فعال فى علاج حالات عُسْر الهضم خاصة المزمن منها وفى التخلص من المغص المرافق لها ، وأفضل طريقة لذلك هى إضافه مقدار جرام واحد من النخالة لكل وجبة طعام وخاصة لوجبات عسر الهضم ، ويمكن أن يُضاف مقدار ملعقة طعام منها لكل طبخة فى لحظة انتهاء عملية الطبخ (بمعنى عدم غلى الطبيخ بعد إضافة النخالة لكى لا تفقد كثيراًمن فاعليتها بالحرارة) ، وهذه الكمية البسيطة تعطى مفعولا واضحا وأكيدا عند كل الأشخاص وتفيد أفراد العائلة كلهم دون أن يكون لها أية محاذير على الإطلاق .

علاج انتفاخ البطن (الغازات)

مغلى الحبهان : يغلى مقدار ثلاث جرامات من حب الهيل المطحون أو غير المطحون فى كأس من الماء لمدة خمس دقائق ثم يُترك ليتخمر مدة خمس عشرة دقيقة أخرى ويُشرب منه مقدار فنجان قهوة متوسط قبل الأكل .

للغازات والتقلصات : تسف ملعقة من الحبة السوداء الناعمة على الريق يتبعها كوب ماء ساخن مذاب فيه عسل قصب قدر ثلاث ملاعق وتكرر يومياً ولمدة أسبوع .

الثوم : مفيد جداً لعلاج الغازات ومعظم الأمراض المعوية ، ويُنصح لذلك ببلع فص أوفصين على الريق ، أو يهرسان ويُشربان مع قليل من اللبن الرائب والملح والماء .

حالة تجمع الغازات في المعدة وانتفاخها : بحيث تصبح متحجرة ومنفوخه كالطبله ، ولعلاج هذه الحالة تُعصر ليمونه حامضة ناضجة فى كوب ماء فاتر ويُشرب العصير صباحا على الريق ، ويُكرر ذلك يوميا لحين حدوث الشفاء الكامل .

أما الأشخاص المصابين بالحموضة المعدة فيبتعدون عن هذه الوصفه وسابقتها .

أمراض المعدة والإثنى عشر

١ - التهاب المعدة : الأسباب أهمها :

* تناول المشروبات الروحية   * تناول أدوية كاوية

* تناول أطعمه فاسدة وحدوث حالة تسمم

* الإصابة بعسر الهضم

* الإكثار من التوابل والبهارات والأطعمة الحريفة وما شابه ذلك ... الخ .

العلاج : **يُنصح باتباع الإرشادات التالية** :

* الراحة التامة فى السرير

* التخلص من حالة التسمم باعطاء مقيئات وعمل غسيل معدة

* معالجة الأمراض العامة الأخرى

* الامتناع عن تناول المشروبات الروحية نهائيا

* الامتناع عن تناول البهارات والمخللات والمكاسرات وما شابها

* تطبيق حمية غذائية وعدم تناول أى طعام ثقيل على المعدة .

* الامتناع عن التدخين والتخلص بذلك من أثره السلبى على أمراض المعدة - بالإضافة إلى العلاجات التالية :

يُفضل تناول المثلجات بعد الأكل وببطء لأن الإسراع فى تناولها قد يؤدى إلى حدوث تشنجات معديه مؤلمة .

لبخة بذور الكتان : تحمص بذور الكتان وتُسحق ويُعمل منهالبخة حيث يُضاف المسحوق السابق بالتدريج إلى ماء ساخن بكميات مناسبة حتى نحصل على عجينة طرية ، وقبل أن تبرد هذه العجينة تُفرد بين طبقتين من الشاش ، أو من قماش قطنى مناسب وتوضع فوق موضع الألم وهى ساخنة ثم يُلف البطن كاملا وفوق اللبخة بالذات بواسطة قطعه كبيرة من الصوف ، ويستلقى المريض على هذا الوضع لمدة ساعتين وأكير فتتحسن حالته ويزول الألم ، وبعدها تُزال اللبخة ويُغسل مكانها بالماء الفاتر والصابون ، اما إذ لم تتحسن حالة المريض فيمكن اعادة وضع لبخه جديدة ساخنة مرة أخرى .

مستحلب الصعتر (الزعتر) : يُعمل من ملعقة صغيرة من الزعتر الجاف إلى فنجان ماء بدرجة الغليان ويُترك ليتخمر عدة دقائق ثم يُصفى ويُشرب منه مقدار فنجان قهوه واحد إلى فنجانين فى اليوم ، ويفضل تحليته بالعسل لتحسين مذاقه .

العُلّبق : يحضر مغلى بإضافة مقدار ملعقة أو ملعقتين من الأوراق المجففة أو الطازجة لكل فنجان من الماء ويغلى ثم يُصفى ويُشرب منه ثلاث إلى أربع فناجين قهوة كل يوم .

القرحة : مرض يحدث فى المعدة الأثنى عشر ويصيب جميع الأشخاص فى كل الأعمار خاصة من تتراوح أعمارهم بين الثلاثين والخمسين عاما ، ولها أنواع ودرجات ويحتاج علاجها إلى وقت طويل حتى يتم الشفاء ، واهمالها قد يؤدى إلى مضاعفات خطيرة منها نزف لقرحة ، أو انثقاب مكانها .

العلاج : يعتمد علاج القرحة على عدة أسس أهمها .

١ – تعديل حموضة المعدة أثناء فترة العلاج بشكل دائم إلى أن يتم الشفاء .

٢ – الاهتمام بالغذاء ونوعيته ، فمريض القرحة يجب أن يمتنع عن تناول الطعام الحريف والمخللات والبهارات وأن يختار ما يريحه من مأكولات ويبتعد عن كل ما يزعجة .

٣ – ننصح دائما بالامتناع كلية عن تعاطى المشروبات الروحية والتدخين لأن ذلك يساعد كثيراً على الشفاء .

٤ – يلعب القلق النفسى والاضطراب العاطفى دوراً هاماً جداً فى حدوث القرحات وفى شفائها أيضا حيث يعتبر الاستقرار النفسى والهدوء العقلى والعصبى من أهم أسباب الشفاء .

والان هيا الى وصفات الطب الشعبى .

١ – **البطاطا** : شرب عصير البطاطا الحلوة أو العادية يزيل ألم القرحة بوقت قصير ، والاستمرار فى شرب هذا العصير بشكل يومى ولمدة طويلة (١٠٠ يوم) يساعد على الشفاء التام من القرحة وفى الصيدليات يوجد دواء من البطاطا تحت اسم (Solamalyt) لمعالجة القرحة وقد اعطى نتائج باهة ويعتبر من أفضل الأدوية على الإطلاق .

٢ – **ثمار اللوز** : يؤخذ حوالى ٣٠ جراما من ثمار اللوز الحلو المجفف والمقشر ويُسحق سحقا جيداً (كالطحين) ثم يُمزج مع خمسين جراما من الحليب المغلى ، واذا توافر العسل النحلى الصافى يُضاف للمزيج مقدار ملعقة ويحرك جيداً ، ويُشرب صباحا على الريق قبل الطعام بربع ساعة ، وبعد عدة أيام تزول آلام القرحة وعوارضها ولكن حتى يتم الشفاء يستمر على العلاج لمدة مائة يوم .

العرقسوس : إن جذور العرقسوس دواء فعال جداً لشفاء القرحة وتسكين الامها

ويتم العلاج باضافة مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق جذور العرقسوس (٥٠ جرام) إلى فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويترك ليتخمر لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب فاتراً فتزول أعراض وآلام القرحة خلال عدة أيام ، وحتى يتم الشفاء التام يستمر العلاج لمدة خمسين يوما ، وينصح بعدم شرب أكثر من (٢٠٠ سم ٣) (اربعة فناجين موزعة على اربع دفعات اى حوالى فنجان قهوة كبير اربع مرات يوميا .

فى الصيدليات يوجد دواء فعال فى شفاء القرحة اسمه (سيمتدين) واسمه التجارى زانتاك (Zantac) وكذلك تاجاميت ولكن الأول أكثر فعالية لأنه أحدث .

الكرنب (الملفوف) تبين من التحاليل المخبرية الحديثة أن الكرنب يحوى لعامل الفيتامينى المضاد للقرحة (Uecerus) ولتطبيق العلاج يمكن أن يتبع احدى لطريقتين الآتيتين :

١ – تغسل أوراق الكرنب جيداً وتقطع وتهرس وتُعصر بأية طريقة ممكنة ، ويؤخذ من هذا العصير مقدار قدح متوسط وطازج قبل كل طعام بنصف ساعة أو أكثر .

– بعد عصر الكرنب ، يُخفف تحت أشعه الشمس بشكل جيد ثم يُسحق وعند الاستعمال يُضاف مقدار ملعقة من المسحوق السابق إلى نصف كوب من الماء الفاترويؤخذ قبل الطعام بنصف ساعة ويستمر فى العلاج لمدة شهرين كاملين أو أكثر حتى يتم الشفاء الكامل .

طريقة الدكتور جارنت تشينى فى علاج قرحة المعدة : أجرى الدكتور جانت تشينى الاستاذ بجماعة ستانفورد تجارب على مئة مريض بقرحة المعدة ، إذا أعطى لهم جرعات يومية صغيرة من عصير الكرنب فاختفى الألم فى أقل من خمسة أيام وشُفيت القروح نفسها فى أقل من أسبوعين ، ونحن ننصح بالاستمرار فى العلاج لمدة ٤٠ – ٥٠ يوما .

ويقول فى تعليقة على ذلك : ان عصير الكرنب النئ يحوى فيتامين U (ulcerus) الذى يُكسب بطانة القناة الهضمية قدرة على مقاومة الأحماض التى تحويها العصارات الهاضمة .

زيت السمك استُعمل حديثا فى علاج القرحة : ويؤخذ منه ٢٠ جاما كل يوم صباحا على الريق والاستلقاء على الظهر بعد تناوله لمدة ساعة وينصح بالعتدال فى تناول هذا العلاج مع مراقبة الحالة خوفا من أعراضة الجانبية .

الجزر : لمعالجة أمراض الأمعاء كلها بشكل عام بما فيها القرحة ينصح المصابون بأكل الجزر أو شرب عصيره بمعدل كيلو جرام واحد أو اثنين كل يوم حتى يتم الشفاء .

* علاج نزف القرحه :

بلوط : يستعمل مغلى البلوط لمعالجة جميع أنواع النزيف المعدى والمعوى ونزيف البواسير وزيادة نزيف الحيض ونزيف اللثة ويغلى ملعقة صغيرة من اللحاء (قشور) البلوط المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء وتركة لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخنا .

أما ثمار البلوط فأكلها يفيد فى معالجة فرط (زيادة) الحموضة (حرقان المعدة) .

* * *

امراض الأمعاء

تتعرض الأمعاء لإصابات مرضية وجرثومية كثيرة ومتنوعة وخاصة فى فصل الصيف ، وأهم هذه الإمراض :

١ – المغص والإسهال والتهاب الأمعاء الدقيقة (عفونة الأمعاء)

٢ – الإمساك

٣ – التسمم

٤ – التهاب القولون – القولون العصبى وعُسْر الهضم الوظيفى

٥ – التيفود (الحمى التيفوديه)

٦ – الزحار (الدوسنتاريا)

٧ – الكوليرا

١ – المغص والإسهال والتهاب الأمعاء الدقيقة (تعفن الأمعاء)

الإسهال هو التبرز عدة مرات فى اليوم الواحد ويكون البراز لينا أو سهلا مصحوبا بغازات وآلام تشنجية (مغص) واعراض أخرى تتعلق بالمرض المسبب .

فالإسهال ليس مرضاً بحد ذاته ولكنه غرضا ناتج عن تناول طعام فاسد ووجود اضطرابات نفسيه وعصبية شديده أو وجود أمراض عضوية فى جهاز الهضم أو ملحقاته ، أو بسبب الإصابة بأمراض انتائية أو التهابية فى الأمعاء .

لذلك يعتمد علاج الاسهال على التغلب والتخلص من الأسباب التى أدت إلى حدوثه بالاضافة الى تطبيق الوصفات التالية :

علاج المغص : يُشرب عصير كمثرى فيه ثلاث فصوص من الثوم قبل النوم يوميا ، أو فى وقت المغص مع دهن البطن بزيت الثوم المخلوط بزيت الزيتون .

اليانسون : افضل علاج للتشنجات المعدية والمعوية هو استعمال مغلى بذور اليانسون ويعمل بإضافة مقدار ملعقة متوسطة من بذور اليانسون الجافة إلى فنجان كبير من الماء بدرجة الغليان ، ويُترك ليتخمر لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويحلى بالسكر ويُشرب ساخنا بمعدل فنجان واحد أو اثنين على الأكثر فى اليوم ، وللحصول على فائدة ممتازة من هذا الدواء ترطب بذور اليانسون بالماء وتترك لتتخمر لمدة (١٢ ساعة) قبل استعمالها ، فيكون تأثيرها أفضل بكثير مما لو استُعملت جافة .

ويمكن استعمال هذا المغلى للاطفال ولكن بكميات أقل تتناسب مع سن الطفل ووزنه لأنه يفيد كثيراً فى مكافحة المغص عندهم .

الريحان – النعناع : يُستعمل نبات الريحان بشكل شراب يحضر كما يلى بجمع رؤوس أغصان نبات الريحان المزهرة (أيام تفتح الزهور) وتوضع كمية كافية منها فى كمية مناسبة من الماء ، ويغلى على النار لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويؤخذ من مقدار فنجان شاى بعد كل وجبة طعام ويستمر على ذلك حتى تزول أعراض المغص تماما .

وللصغار يمكن وضع عدة نقاط فى كمية بسيطة من الماء محلاة بالسكر ويُشرب ، وتزاد الكمية حسب سن الطفل وشدة الألم ، وما ينطبق على الريحان ينطبق على النعناع إلا أن نبات النعناع يُستعمل فيه الأوراق كاملة .

* يؤخذ مغلى الكراويا للمغص الناتج عن تناول الأدوية المركبة .

* يؤخذ طبيخ الثوم بالماء أو الحليب ، أو يؤخذ القثاء .

* علاج الإسهال :

ينصح المصابون بالاسهال كباراً وصغاراً بأكل الأرز مطبوخا أو مسلوقا بالماء مع قليل من الملح فقط دون إضافة أى مواد أخرى (سمن ودهن ولحم وزيت) وغيرها.

ومن المفيد أن يتم تناول الأرز مع اللبن أو بدونه ، والاقتصار على تناول الأرز واللبن فى الطعام حتى يتم الشفاء (يوم واحد أو يومان على الأكثر) .

* يُخلط بن مع مبشور البصل وملعقة عسل ، يؤكل منه قدر فنجان بشرط أن تكون المقادير متساوية فإنه يوقف الإسهال ويقضى على مسبباته .

* العسل النحل علاج شاف للإسهال كما ود فى حديث النبى ﷺ حينما شكى له رجلاً بأن أخيه يعانى من الأسهال فأمرة النبى أن يسقيه عسل - فجاءه فقال يا رسول الله : سقيته عسلا فلم يزده إلا أستطلاقا ، فكان جوابه ﷺ (صدق الله وكذبت بطن أخيك) . بشرط المداومه على العلاج لحين الشفاء .

يؤخذ عصير الجرجير الممزوج بملعقة كبيرة من الحبة السوادء الناعمه ويُشرب منه كوب ثلاث مرات حتى يوقف الإسهال فى اليوم التالى وتتوقف عن العلاج حتى لا يحدث إمساك .

٢ - الإمساك :

* يمكن تجنبه مع الأيام بتناول القمح المسلوق ، والخميرة ، والعسل الأسود واللبن بشكل دائم .

* تُطبخ الحلبة وتؤكل الحبات ، ويُشرب ماء الطبخ كالشاى .

* المداومة على تناول الفاكهة والخضار يمنع حدوث الامساك .

* تؤكل قبضة أو أكثر من البقدونس للإمساك الشديد .

* تؤخذ ملعقة زيت سمسم لإحداث تليين ، ومعلقتين لإحداث إسهال يُشرب حليب الغنم النيء على الريق لمكافحة الإمساك (بدسمه) .

* يؤكل اللوز بنوعية لمكافحة الإمساك .

* يؤكل التين الجاف أو الأخضر على الريق ، أو تنقع ٦ حبات من التين الجاف مساء ، وتؤكل مع ماء النقع صباحا ، أو يؤكل التمر لتكافح أليافه الإمساك .

* يُمزج ٦٠ جاما من عرق السوس ، و٤٠ جراما من زهر الكبريت ، ٦٠ جام سفامكى ، ٤٠جرام شمر ، ٢٠٠ جرام سكر .

تؤخذ ملعقة من المزيج لإحداث تليين ، وملعقتين لإحداث إسهال .

* تنظف الإمعاء بسرعة وبسهولة بتناول نصف لتر ماء فاتر أُزيب فيه ملعقتان عاديتان من الملح ، ويُشرب دفعه واحدة على الريق . ولا يداوم عليه .

* يؤخذ كوب من اللبن البارد المذاب فيه ملعقه عسل صباحا ومساء فإنه يلين المعدة ويطهرها .

* تُبشر بصله فى لبن ويُشرب ، فإنه يزيل الإمساك ولا يحدث إسهال ، ويضبط حركة المعدة من أول مرة ويمكن تكراره .

* زيت الخروع أفضل المسهلات على الإطلاق لإنه يسبب الإسهال دون إحداث مغص أو آلام ، ويُنصح عادة بشرب مقدار ملء فنجان قهوة من زيت الخروع مساء قبل النوم ، مع العلم بان المرء يستطيع إنقاص أو زيادة الكمية حسب الحاجة .

ومن الأطعمة التى تفيد الإمساك : العنب والبطيخ الأحمر والشمام (البطيخ الأصفر) والكمثرى والملوخية والسبانخ .

٣ – التسمم :

التسمم الغذائى هو حالة من التهاب المعدة والامعاء تصيب الإنسان بعد تناوله طعاما أو شراباً فاسداً ، وقد يكون سبب التسمم كيميائيا أو دوائيا أو بسبب المهنة أو بأسباب اخرى متنوعة . تترافق حالة التسمم مع مجموعة أعراض تختلف من شخص لآخر حسب سُمّيه المادة التى تناولها وحسب مقدرة جسمة على تحمل ومقاومة هذا السم .

من هذه الأعراض القيء والغثيان والإسهال وآلام تشنجيه قد تكون مبرحة فى الأمعاء ، وفى الحالات الشديدة قد يحدث هبوط عام مع انخفاض فى درجة الحراره ، وإذا كانت الحالة سيئة قد تحدث الوفاة .

ولعلاج حالات التسمم الشديد لابد من نقل المريض إلى المستشفى لإجراء الاسعافات اللازمة ، أما فى الحالات الخفيفة ينصح باتباع ما يلى :

١ - الراحة التامة فى السرير حتى تزول كامل الأعراض .

٢ - إذا لم يتقيأ المصاب ما تناوله من طعام يجب إحداث القيء لإفراغ المعده مما تحويه من مواد فاسدة ، ويمكن أجراء غسيل معدى .

٣ - إذا لم يحدث إسهال يُنصح بإعطاء مسهل مع إجراء حقنه شرجية لغسل الأمعاء وتفريغها مما تحوية من مواد فاسدة .

٤ - بالإضافة إلى ذلك يُنصح المصاب بالتسمم أيا كان سببة أو مصدرة يشرب كوب من الماء قد عصرت به ليمونه حامضة ناضجة (اى صفراء اللون) ثلاث إلى أربع مرات كل يوم إذ يساعد الليمون الحامض (العادى) الجسم كثيراً على طرح السموم وإعادة الحيوية والنشاط والخلايا وذلك بسبب وفرة الفيتامينات الموجودة فيه وخاصة فيتامين (أ ، ج vit . A & C) ووفرة الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفوسفور وغيرها .

٥ - تناول طعام خفيف ومغذى مع كميات مناسبة من الفواكة ويمكن أيضا الاستعانه بالوصفات التالية :

* تُضاف ملعقة ودهن السمسم على فنجان عسل ويُشرب صباحا ، وفى المساء يُشرب عسل (نحلى) مذاب فى كوب لبن عليه قطرات من العنبر ، ويُكرر ذلك يوميا لمدة ثلاثة أيام مع الامتناع عن أكل اللحوم .

* **ترياق السموم** : تُهرس خمسة فصوص ثوم ، وتُخلط بفنجان عسل نحل مذاب فى مغلى الحبة السوداء ويُشرب ذلك فوراً ويُكرر صباحاً ومساء حتى يتم الشفاء بإذن الله .

ويدهن بزيت الثوم مكان الألم إن كان سُمّ ثعبان (مكان العضة) أو مكان اللسعة فى حالة العقرب أو تدهن المعدة من الخارج إن كان سما مشروبا (دواء أو غذاء) .

* يستخدم مستحلب جذور الجاوى لمعالجة التسمم من طعام فاسد ويعمل المستحلب (الشاى) بغلى ملعقة صغيرة من جذور الجاوى المفرومه لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان .. أما مسحوق الجذور فيُعطى منه مقدار جرام ممزوجا مع العسل.

٢ - التسمم بالمواد المخدرة كالأفيون والحشيش :

يُعطى المريض مقئ كثرية ملح أو مغلى جذور البنفسج او باستخدام الوسيلة البسيطة ونعنى بها لمس اللهاة بالأصبع .

* يعمل غسيل معده بمحلول برمنجنات البواسيوم ١ :٨٠٠ (فى الصيدليات) .
* اعطاء المصاب كمية كافية من القهوة الثقيلة .
* فك ملابس المصاب ووضعه فى تيار هواء .
* صفع وجهه وصدره بمنشفه (فوطه) مبتله بالماء .
* منعه من النوم بأى وسيلة كاجباره على المشى بين شخصين .
* تشميمة روح النوشادر .

٣ – التسمم بالاحماض كحامض الفنيك وحامض الكبريتيك .

* غسل الفم بماء الجير .
* اعطاء المصاب أى مركب قلوى مثل كربونات الصودا أو ملح المانيزيا فى الماء.
* اعطاء المصاب اللبن الممزوج بالبيض النيئ .
* تدفئة المصاب جيداً وينقل إلى المستشفى .

٤ – التسمم بالقلويات كالبوتسا الكاوية والنوشادر والجير الحى :

* غسل الفم بمركب حمضى كالخل فى الماء أو عصارة الليمون فى الماء اعطاء المصاب زيت الزيتون أو اللبن مع البيض النئ بكميات كبيرة لا يُعطى المصاب شراب ملحى ولا يُعمل له غسيل معده حتى لا تسوء حالته ينقل المصاب إلى المستشفى .

٥ – التسمم بالمعادن السامة كالزرنيخ والرصاص والزئبق والزنك والفوسفور:

* يُعطى المصاب مقئ كما سبق أن أوضحنا .
* يُعطى المصاب مزيج من اللبن والبيض النئ وكذلك زيت الزيتون .
* تعمل لبخه ساخنه على البطن .
* فى حالة التسمم بالفوسفور لا يُعطى المصاب زيتا على الإطلاق .

٦ – التسمم بالأسبرين :

يُعمل للمصاب غسيل معده وبسرعه باستعمال محلول كربونات الصوديوم ٥٪ ، ويُعطى المصاب كميات كافية من اللبن وبياض البيض النئ ، وفى الحالات الشديده ينقل للمستشفى .

٧ – التسمم بالبوتاجاز :

يُنقل المصاب فوراً خارج المكان الموجود به الغاز إلى هواء نقى وتفتح جميع منافذ الشقة ويُعمل له تنفس صناعى مع تدفئته جيداً .

٨ – التسمم باليود :

يُعمل غسيل معدة بمحلول النشا أو بياض البيض مع اللبن ، كما يُعطى المصاب نشا وأرز لمدة ٢٤ ساعة كاملة .

٩ – التسمم بالنيكوتين :

يُستخدم الثوم لمعالجة التسمم بالنيكوتين أو الوقاية منه ويمكن إزالة رائحة الثوم وطعمه بأكل تفاحة مبشورة أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل .

١٠ – التسمم من تناول الخمور والكحولات :

يستخدم نبات الصعتر (الزعتر) لمعالجة التسمم بالكحوليات بعمل مستحلب مركز بنسبة حفنه من عشبة الزعتر لأربعة فناجين من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك ليتخمر لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويعطى للمصاب ملعقة كبيرة كل ثلاث ساعات ولمدة ٣ أسابيع حتى ولو رافق ذلك قئ أو إسهال .

٤ – التهاب القولون المزمن تقرحه .

التهاب القولون مرض مؤلم لا تُعرف أسبابه بالتحديد وغالبا يصحبه قرح ويُصاب المريض بالضعف العام والهزال والأنيميا (فقر الدم) .

العلاج :

* اجراء فحص مخبرى للبراز لكشف الحالات المرضية وعلاجها كوجود طفيليات مثلا .

* علاج الأسباب النفسية .

أغذيه لينه خاليه من الألياف ، أو المواد الحريفة والمهيجه لجدار القولون والامتناع عن تناول كل المأكولات المزعجة مثل المقليات والبهارات والبصل والنيء والصلصات وغيرها مع الأعتدال فى تناول الطعام .

* تنوع الطعام وأكل الخضروات والفواكة وأخذ كميات كافية من فيتامين ب « B » وخاصة ب ١ (B1)

* مضغ الطعام جيداً قبل بلعه كى لا يبتلع معه كميات من الهواء إلى جهاز الهضم .

ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات للعلاج .

* خل التفاح فيه شفاء : يعتبر خل التفاح خير علاج لحالات التهاب القولون ، ويوصى المريض بإضافة ملعقة صغيرة من خل التفاح إلى كوب ماء ، يُشرب بعد كل وجبة غذاء مباشرة (مرة واحدة كل يوم فيشعر بالراحة الفوريه ومع مرور الأيام تتحسن حالته ويُشفى تماما .

* كيف تصنع خل التفاح بنفسك فى المنزل ؟

١ - يُغسل التفاح جيداً بالماء .

٢ - تقطع الثمرة (التفاحة) دون تقشيرها أو إزالة البذور منها إلى قطع متوسطة الحجم .

٣ - تملأ بها آنية من فخار أو من زجاج ولا يضاف إليها أى شيء آخر ولا أى قدر من الماء .

٤ - تغطى الآنية بقطعة من قماش تربط فوق فوهتها لوقايتها من الحشرات

والتلوثات الأخرى .

٥ – تُحفظ الآنية فى مكان دافئ وتتم عملية التخمر فيها ويتحول عصير التفاح إلى خل بفعل الجراثيم الخاصة الموجودة بالهواء والتى تباشر عملها دون إبطاء .

٦ – يتم التحول إلى الخل فى غضون بضعة أسابيع تطول أو تقصر تبعا لحرارة الجو ولان الجراثيم تباشر عملها دون إبطاء .

٧ – يستدل على التحول برائحة الخل التى تفوح من الإناء ومن مذاق السائل الذى بداخله .

٨ – عندما يتم ذلك يصفى الخل بواسطة كيس أو قطعة كبير من القماش ويحفظ الخل بعد تصفيته فى زجاجات .

ويلاحظ أن الخل لا يكون صافيا تماما فى هذه العملية بل ممزوج بشئ من التفل (الرواسب) التى ترسب مع الوقت إلى قاع الزجاجة ولا يضر وجوده فى شئ.

٢ – لمعالجة التهاب القولون تستعمل ثلاث أو اربع كماوات من ورق الكرنب توضع كل مساء على البطن وتغطى بقماش صوفى وتبقى طول الليل ، ويؤخذ قدح أو اثنان من عصير الكرنب كل يوم بين وجبات الطعام ، والأفضل أن يُعصر الكرنب بمقدار استعمالة في كل وقت ، وإذا طالت مدة العلاج أكثر من شهر يجب التوقف بضعت أيام عن تناول الكرنب ، ويستحسن أن يجرى التناوب بينه وبين الجزر .

٣ – كتان : يُشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى بذر الكتان بجرعات صغيره ويعمل من ملعقة كبيرة من بذر الكتان في ربع لتر من الماء (كوب) يغلى لمدة (٣) دقائق ثم يترك لمدة عشر دقائق ليتخمر ويشرب على جرعات صغيرة فى اليوم .

* * *

ب- القولون العصبى وعُسْر

الهضم الوظيفى

هذه الحاله شائعة بين النساء فى منتصف العمر اللائى يتميز بعدم الاستقرار العاطفى ، إذ تشعر المريضة بعسْر الهضم دون وجود أى مرض عضوى مع إصابتها بالقلق الذى يرجع إلى العمل والإرهاق الشديد ذهنيا أو بدنيا ، ويُعزى السبب إلى اضطراب سيطرة المراكز العصبية على مراكز القناة الهضمية .

العلاج :

١ - علاج نفسى : يهدف إلى اكتشاف سبب القلق والتوتر الذهنى وإزالته ، فإن كان ذلك غير ممكن .. فإن العلاج بهدف إلى مساعدة المريضة على تقبل الأمور وتفهمها مع طمأنتها .

٢ - غلاج غذائى : عن طريق وصف نظام غذائى معين يُنصح المريض باتباعه يعتمد فى أساسه على الأطعمه قليلة النفايات .

٣ - راحه تامه فى الفراش فى المرحلة الحاده .

٤ - قد يلزم وصف بعض العقاقير المهدئة (المطمئنة) أو المنومة ومضاضات التقلص ومضادات الحموضة فى بعض الحالات .

٥ - يجب تجنب المسهلات والملينات وشرب الكحولات والتدخين .

النظام الغذائى : تناول الوجبات فى أوقات منتظمة (٤ وجبات يوميا) ببطء مع مضغ الأكل جيداً ، والراحة لدقائق بعد الأكل والنوم بقدر كاف بالليل .

* تجنب القلق والتوتر العصبى والتدخين والكحوليات خاصة قبل الوجبات (أثناء خلو المعدة من الطعام) وتجنب الأصناف الدسمة .

* العناية بنظافة الفم والاسنان .

* يجب العوده لى تناول الوجبات المعتادة بعد تحسن الحالة .

العلاج بالوصفات الطبيعية

١ – تؤخذ حبه سوداء ناعمة قدر ملعقة ، وملعقة من لعرقسوس يضرب ذلك في عصير كمثرى ببذورها ، ويُشرب منه فأنه عجيب فى القضاء على آلام القولون وينشطه ويريح أعصابه كى يستريح المريض تماما ويتم له الشفاء .

٢ – ناردين مخزنى (فالريانا)

يزيل الآلام لعصبية وعلاج ناجح جداً للقولون العصبى وعُسْر الهضم الوظيفى ، ولهذا لغرض يؤخذ فينجان واحد يوميا من مغلى الجذو أو منقوعا ، ويحضر المغلى من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور ، تغلى لمدة قصيرة فى فنجان كبير من الماء ، وبعد انتهاء الغلى يُترك لمدة خمس دقائق ثم يُصفى ، ويُفضل المنقوع على المغلى ... لتحضيره يُضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء ملعقة صغيرة من محلول الجذور ، ويُترك لمدة (١٢) ساعة قبل تصفيته وأستعماله بشرب فنجنان إلى ملء فنجان واحد فى اليوم فقط ويفضل أن يكون مساء عند النوم ، ويمكن أيضا استعمال الصبغة (الفالريانا) التى تباع جاهز فى الصيدليات بمعدل (٢٠ – ٣٠) نقطه منها .

وأخيراً يلاحظ أنه من الممكن الاستمرار فى العلاج لعدة أسابيع دون ضرر غير أن استعماله لمدة أطول يسبب الإدمان ويصعب بعد ذلك استغناء الجسم عنه .

أفسنتين (الدسيسة)

يُعالج القولون العصبى وعُسْر الهضم الوظيفى بكمدات المستحلب الساخنه فوق أعلى البطن ، ويُشرب مستحلب الأفسنيتن لمساعدة المعالجة الخارجية السالفة الذكر ، ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة كبيره لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة

الغليان ويُترك لمدة (٥) دقائق قبل استعماله ليتخمر .

ويفيد شرب المستحلب كثيراً فى تقوية الهضم وأجهزته (المعدة – الامعاء – الكبد) ، وطرد الغازات المعوية ، وتنشيط الشعو النفسانى بوجه عام .

الحمى المعوية (التيفود والباراتيفود)

يسببها أحد افراد عائلة السالمونيلا وتمكن خطوة المرض فى انتقال الميكروب من حامل الميكوب الذى لا تظهر عليه أعراض المرض ولكنه يخرج البكتريا فى إفرازاته ليعدى الآخرين والمصادر الأساسية لنقل المرض هى الأكلات البحرية مثل أم الخلول أو المحار التى تتلوث غالبا عن طريق مياه المجارى التى تصرف فى البحر .

ويقدم الطب الشعبى الوصفات التاليه فى العلاج

١ – تقطع خمس فصوص من الثوم وتُخلط فى لبن ساخن مُحلى بعسل ويُشرب قبل النوم مع دهن العمود الفقرى للمريض والأطراف بزيت الثوم الممزوج بزيت الزيتون وفى الصباح يستنشق بخار الثوم لمدة خمس دقائق .

٢ – عنب الدب : فى حالات إصابه الأمعاء بالتيفود يُحضر من ورق عنب الدب مغلى ينقع ملء ملعقة كبية من الأواق الجافة فى فنجان كبير من الماء البارد لمدة بضع ساعات ثم غليها لمدة دقائق ، يُصفى بعدها المغلى ويُشرب ساخنا بدون سكر الأفضل فى المساء ، أو يُشرب منه أثناء النهار مقدار (٣) فناجين تؤخذ بجرعات متعددة ، ويُلاحظ أن طعمه غير مقبول لدى الأشخاص ، ويمكن تحسينه باضافة بضع أواق النعناع إلى المغلى فى آخر مدة الغلى لمدة دقيقة أو دقيقتين .

ومغلى أواق عنب الدب يكسب البول لونا اسمر غامقا بتحول تديجيا إلى زيت الزيتون إلى أن يصبح بعد ذلك طبيعيا عديم اللون ، وهو الدليل للتوقف عن استعمال العلاج تماما ولا يجوز استعمال ورق عنب الدب طيلة الحمل لان ذلك قد يؤدى إلى الإجهاض.

وبعض الأشخاص لا يروقهم استعمال المغلى كما وصفنا لسوء طعمه أو لما يسبب لهم من غثيان ، فلهؤلاء ينصح بعمل المغلى بإضافة مقدار جرام واحد من بذر الكتان إلى الأوراق وغليها معا ، أو باستعمال خليط مكون من أجزاء متساوية من أوراق عنب الدب ، وجذو البسباريج الكثير الأرجل وعشبة عصا الذهب (٤ ملاعق الخليط على ٣ فناجين ماء أو بإضافة مقدار مساو من زهر البابونج المغلى فى لدقائق الأخيرة من مدة الغلى .

* **لعلاج الحمى التيفودية** : تؤخذ عدة قطع من قشر البرتقال وتغلى بالماء نظى الشاى ، ويوخذ فى اليوم ثلاثة فناجين أو اكثر ويداوم على أخذ هذا الشراب حتى يشفى المريض من الحمى (يجب عدم التعرض للبرد والانفاعالات النفسية) .

الدوسنتايا (الزحار)

الدوسنتاريا (الزحار) الأميبية : وتسببها الأنتاميبا هستوليتكا وهى منتشرة جداً فى الريف المصرى ، وأشهر الأغذية لنقل المرض : الخضوات الظازجة عند أكلها ملوثه دون غسلها .

* **التهاب الكبد الأميبى : وهو من أهم مضاعفات الدوسنتاريا الأميبية .**

الدوسنتاريا الباسلية : ويحدث بسبب العدوى بميكروب الزحار الباسيلى الذى يدخل إلى جهاز الهضم عن طريق الفم حيث يصاب الإنسان باسهال شديد قد يضطر للتبرز أكثر من عشرين مرة فى اليوم الواحد ويكون مصحوبا بدم ومخاط مع ارتفاع فى درجة الحارة بسيط وتعب وإعياء شديدين ويدخل فى علاج التهاب الامعاء والاسهالات .

ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات للعلاج

ثوم : تؤخذ جبة بعد تقطيعها يوميا بعد كل أكل لمدة أسبوع فإنه يقضى على

الأميبا ، ويا حبذا شرب ملعقة زيت زيتون بعد ذلك أو يؤخذ حبه كل ٦ ساعات وتكون الأولى على الريق لمدة طويلة ١٠٠ يوم .

لعلاج الدوسنتاريا الأميبية : تؤخذ ملعقة حبة سوداء ناعمة مع ملعقة ثوم مهروس ، ويمزج ذلك فى كوب دافئ من عصير الطماطم المملح قليلا ، ويشرب ذلك يوميا على الريق لمدة أسبوعين متتابعين ولسوف ترى من العافية والصحة ما تقر به عينك بفضل الله .

٧ - الكوليرا

مرض وبائى متوطن فى الهند وباكستان .

وتتميز الأعراض بإسهال شديد (كماء الأرز) وقئ مستمر قد يؤدى إلى الوفاه إذا لم يتم اسعاف المريض ويفضل أن يكون العلاج بالمستشفى ، والوقاية خير من العلاج .

الوقاية : الوسط الحمضى قاتل للميكروب مثل عصير الليمون على جميع الخضروات الطازجة بعد غسلها جيداً .

* **ثوم** : للوقاية من الكوليرا عند انتشارها (نسأل اللهُ العفو والعافيه) توخذ ملعقه صغيره من معجون الثوم فى عسل نحل بعد كل أكل ويفيد فى كل الأوبئه المعديه.

البواسير

كيس الراعى : تؤخذ ملعقة كبية من عشبة كيس الراعى ثم تعمر بكوب من الماء البارد تضاف لها (١٠) زهرات بابونج ثم يوضع الجميع على النار حتى الغليان ، تترك مغطاه لتنقع لمدة عشر دقائق ثم يصفى ، ويشرب منها كوب ٣ مرات يوميا بين وجبات الطعام .

شاى الأعشاب :

١ ملعقة مريمية

١ ملعقة شاى لحافتها من الخبيزه

١ ملعقة شاى لحافتها من نبات الأخيليا ذات الألف ورقة توضع الأعشاب فى إناء ثم تغمر بكوب من الماء الساخن تغطى وتترك لتنقع لمدة (١٠) دقائق ث تصفى يُشرب كوب من هذا الشاى متين فى اليوم بين وجبات الطعام .

وعندما تكون البواسير ظاهرة يُستعمل لها بالاضافة للوصفات السابقة (الشاى)، حمّام الجلوس التالى .

– تؤخذ حفنة من أوراق المدادة (وتسمى أيضا : عمشق) الطازجة أو حفنة من أوراق البلوط ثم تغم بلتر من الماء البارد

– تُترك فى المساء لتنقع حتى الصباح .

– توضع على النار وتغلى قليلا ثم تصفى .

– يضاف لهذا المغلى قليلا من الماء البارد بحيث تصبح درجة حرارة مناسبة للجلوس فيه .

– يجلس المريض فى هذا الحمام لمدة عشر دقائق أو حتى يبدأ المريض الشعور (يحس) ببرودة الماء .

وللتخفيف من الحكة أو الحرقة من البواسير الخاجية يمكن دهنها بقليل من الزبدة الطرية .

الديدان المعويه

أهمها : ١ – الإسكارس (حيات البطن)

٢ – الانكلستوما

٣ – الدودة الشريطية (الدودة الوحيده)

٤ – التريكنيلا

٥ – هيتروفيس هيتروفيس

٦ – الأوكسيورس .

العلاج : ملعقة حبة سوداء ناعمة وثلاث حبات ثوم وملعقة زيت زيتون توضع كلها فى سندويتش ساخن ويؤكل مضافا إليه بعض البهارات وعشر حبات لب أبيض (حبوب الدباء) وفى الصباح تؤخذ شربة شمر أو زيت خروع مرة واحدة فقط .

٢ – تدق ثلاث حبات ثوم وتضع فى حليب وتُشرب بدون سكر مساء قبل النوم وفى الصباح تؤخذ شربة خروع .

٣ – يستخدم البصل لطرد الديدان المعوية عند الأطفال وذلك بنقع شرائح البصل الغض فى قليل من الماء طيلة الليل ويصفى فى الصباح ، ويعطى للطفل بعد تحليته بالعسل النحل ويستمر على ذلك يوميا إلى أن يتم طرد الديدان من الأمعاء .. كما تُستخدم أيضا حقن البصل الشرجية للغرض نفسه ويكون ذلك بغلى نصف بصله متوسطة الحجم لمدة ٣ دقائق فى لتر ماء وتصفيه بعد ذلك لحقنه فاترا فى الشرج.

٤ – لقتل الديدان عند الاطفال تؤخذ أوقية من زيت الزيتون الجيد وأوقية من عصير الليمون وأوقية من السكر أو العسل وتُخلط جيداً ويُعطى منها للطفل ثلاثة ملاعق صغيرة متفرقة أثناء النهار .

٥ – يفيد فى طرد الديدان المعوية عند الاطفال أن يتناول الطفل جزرة طازجة

ثلاث مرات فى اليوم ولمدة ثلاثة أسابيع .

* **لقتل الدودة الوحيدة (تينياسا جيناتا) :**

وهذه هى الطريقة :

– فى ليلة أخذ العلاج ينام المريض بدون عشاء على أن يُعمل له حقنة شرجية.

– فى الصباح يأكل ما لا يقل عن (١٠٠ جرام) من لب القرع المقشور (بذور القرع) غير المحمص وهى ذات طعم لذيذ .

– بعد مضى ساعتين على أكل لب القرع يُعطى المريض شربة زيت خروع.

– عندما يشعر المريض برغبة فى التبرز عليه أن يجلس على إصيص به ماء دافئ فإذا أحس بخروج الدودة عليه أن لا يقبض عضلات فتحة الشرج حتى لا تنقطع الدودة ، ولا يعتبر المريض قد شفى تماما إلا بعد خروج الدودة كاملة فلو تخلص من كل عقل الدودة ما عدا الرأس .. فإنها كفيله بأن عيد تكوين الدودة من جديد .

سرخس الذكر : هذا النبات يُباع ى الصيدليات على شكل كبسولات ، يؤخذ منه (٨) كبسولات فى الصباح الباكر على معدة خالية ، ويعقب ذلك بعد ساعتين جرعه كبيرة من زيت الخروع ، وقد يحتاج لتكرار هذه العملية ، ثم يفحص البراز فى كل مرة ويبحث عن رأس الدودة فإنها ما لم توجد فليس هناك اطمئنان للشفاء من هذا المرض كما ذكرنا .

وصفه ثالثه لطرد الدودة الوحيدة : روى العالم السويسرى المشهور الدكتور « بول بنهاتن » هذه الطريقة للتخلص من الدودوة الوحيدة يمتنع المريض عن الطعام لمدة ثمانية عشر ساعة ثم يشرب كمية كبير من الحليب السابق غليه حتى تمتلئ معدته، وبسبب شغف الدودة الوحيدة بالحليب وحبها له فأنها تخرج رأسها من الأنسجة المعوية وتبدأ فى تناول الحليب ، وبالتالى تصبح وكأنها تسبح فى الحليب بشكل كامل ،

وعندها يمكن أن تتنزل من الأمعاء كاملة وبسهولة كبيرة بمجرد الذهاب إلى الحمام ودون أية احتياطات .

القيئ والفواق والتجشؤ :

١ - علاج الغثيان والقيئ : قشور ثمار الفستق الطرب الغضة أو اليابسة المجففة وهى أفضل حيث تغلى كمية مناسبة من الماء ويضاف اليها قليل من القشور الجافة ثم يُترك لتتخمر لمدة (١٥) دقيقة وتصفى وتستعمل شراباً بمقدر فنجان شاى ثلاث مرات كل يوم أما إذا كان المريض فى حالة تقيؤ أو تقيأ ها بعد شربها فعليه إعادة الشرب ثانية وثالثة .

١ - الفواق : هو عملية تقلص وانبساط متكرر لعضلة الحجاب الحاجز التى تفصل بين الرئتين وجوف البطن .

التحكم فى الكمية المشروبة ذيادة أو نقصانا حسب الحاجة والاشخاص الذين يشكون من الدوار والغثيان بسبب ركوب السيارات أو الطائرات يمكنهم شرب مقدار كوب شاى من هذا المغلى قبل السفر بعشر دقائق .

٢ - **ويمكن أيضا فى حالة الشعور بالغثيان أو حدوث القيئ** ، أو وجود حموضة زائدة فى المعدة (مع الاصابة بالقرحة) أكل الرمان أو شرب عصيره بمعدل رمانة واحدة إلى رمانتين فى كل مرة .

٣ - يمكن تسكين الشعور بالغثيان والقيئ بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوق المصطكى .

٤ - يغلى القرنفل جيداً أو يُحلى بعسل نحل ويُشرب فنجان قبل كل أكل فإنه يوقف القيئ ويمنع الغثيان .

٥ - تغلى الحبة السوداء مع القرنفل جيداً ، وتُشرب بدون تحلية ثلاث مرات

يوميا ، قد لا تشرب الثالثة حتى يتوقف القئ والغثيان بإذن الله .

طريقة الإحداث القئ : قد يشعر المريض بالرغبة فى التقيؤ لسبب أو لآخر . ولإحداث التقيؤ المقصود يُملأ كأس بالماء الساخن وتضاف اليه مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق بذور الخردل الأسود ويحرك جيداً ، ويشرب فيتقيأ المريض ويتعرق ، ويتخلص من الإزعاج أو الخطر الكامن فى المواد التى ملأ بها معدته .

أما إذا كانت الحالة تسمم شديد فيجب نقله إلى المستشفى لإسعافه وتلقى العلاج اللازم .

علاج الفواق :

شرب منقوع النعناع يسكن الفواق ويحضر عادة باضافة ملعقة من مسحوق أوراق النعناع المجففة إلى كوب ماء بدرجة الغليان ويُترك لمدة خمس دقائق لتخمر ثم يصفى ويُحلى بالسكر ويشرب منه فنجان واحد إلى ثلاث فنجاين متفرقة كل يوم .

٢ - يمكن التخلص من الفواق بشرب كوب كبير من الماء .

٣ - ويمكن أيضا التخلص من الفواق بقطع التنفس لأطول مدة ممكنة وتكرار ذلك عدة مرات .

علاج التجشؤ الذى يحدث بعد الطعام .

أفضل علاج يفيد فى هذه الحالة هو إضافة نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة السوداء (الشونيز) إلى طعامهم ، دون إفراط فى ذلك ، مع العلم أن المرء يمكنه أن يتحكم فى الكمية التى تناسبة بعد تجربتها عدة مرات .

* * *

ضعف الشهية والنحافة .

الذين يعانون من النحافة (الهزال) سواء كانوا ناشئين أو كباراً وذلك بسبب ضعف الشهية أو عدم انتفاع الجسم بالطعام المأكول ، أو الذين يعانون من ضعف عام ليس له سبب مرض جسمى معين ينصح لهم اليوم وكما كان ذلك فى الماضى باستعمال الوصفات التاليه بنجاح كبير .

*** جريشة الشعير من لبن مخيض :**

يؤخذ نصف لتر من اللبن المخيض (منزوع الدسم) ١٠٠ - ١٢٥ جرام من جريشة الشعير ثم يضاف لها ذرة ملح ويحرك الجميع جيداً .

يوضع الجميع على نار هادئة ويطبخ ، ويفضل الطبخ مع التحريك لمدة ربع ساعة تقريباً .

عند تقديم الطعام للأكل توضع فوق القشدة أو حليب محلى بالعسل يزين بقطعة الزبدة وبعض حبات من الزبيب ويؤكل .

*** حلبة :**

يؤخذ ملعقة من الحلبة المطحونة ثم تُخلط بالعسل أو المربى .

تؤخذ هذه الوصفة يوميا مرة قبل الغداء وأخرى قبل العشاء .

*** شاى الأعشاب :**

تؤخذ ملعقة شاى ملأى لحافتها من كل من زعتر الحجار (نذغ البساتين) والنعناع ، وخمس زهرات بابونج . تغمر بكوب من الماء الساخن ، وتغطى وتترك لتنقع لمدة خمس دقائق . تصفى وتحلى بالعسل . يشرب كوب قبل الغداء وآخر قبل العشاء.

يلاحظ أيضا بأنه يجب على الذى يعانى من النحافة التنزة فى الهـواء الطلق يومياً ، وأن ينام لمدة كافية .

ينصح له بالمشى يومياً فى الماء . وذلك بعد الظهر لمدة دقيقين فى ماء بارد . أو المشى على الندى كلما سمحت له الظروف بذلك .

ويمكن استعمال المشى فى الماء فى البيت دون الحاجة للذهاب بعيداً وذلك بملء حوض الحمام (البانيو) بالماء البارد بسمك ١٠ سم ثم الوقوف فيه بقدم بينما تكون الأخرى مرفوعة للحظة وحدة ثم تبديل لقدمين وهكذا لمدة دقيقتين تقريبا .

ملحوظة هامة : لا يحتاج النحيف المعافى السليم إلى أى علاج ، أما النحيف المريض فلابد من التفتيش عن سبب نحافتة ، ويمكن لمن يرغب فى زيادة وزنة اتباع الخطوات التاليه :

١ – علاج الأمراض إن وجدت .

٢ – التخلص من العصبية والتوتر .

٣ – إعطاء الجسم راحة كافية .

٤ – تناول طعام مغذ ومفيد دون إفراط لكى لا تحدث حالة من التخمة .

٥ – ينصح بتناول كمية كافية من سلطة الخضروات قبل كل وجبة طعام ، لأنها تنشط إفراز لعصارة الهاضمية وتساعد على الهضم ، ويجب أن تكون الخضروات طازجة والسلطة محضرة قبل تناولها مباشرة .

*** مأكولات تفيد فى زيادة الوزن** :

١ – الحمص : قيمته الغذائية عاليه – صعب الهضم .

٢ – السعتر : يؤكل مع الطعام خاصة اللحوم والدهون والأجبان فهو يساعد

على الهضم .

٣ – السكر : يزيد الوزن بشرط عدم الإفراط ، ويفضل تناوله من مصادرة الطبيعية (؟؟؟ – عسل – عسل أسود – فواكة ظازجة أو مجففة)

٤ – السمسم : مسمن جداً كما يقول عنه ابن سينا .

٥ – التمر : يُنصح بأكله مع الحليب يومياً .

٦ – الكستناء : مغذية جداً تؤكل مسلوقة أو مشوية مع مضغها جيداً .

٧ – البازيلاء : غنية بفيتامين B (ب المركب) والناضجة منها عسرة الهضم.

أكلة شعبية لزيادة الوزن (المفتقة) : تستعملها النساء فى مصر .

تتكون من ٧٠٠ – ١٠٠٠ جرام عسل اسود ، ١٠٠٠ جرام زيت بلدى (زيت زيتون) ٢٥٠ – ٣٠٠ جرام حلبة مطحونة . ٦٠٠ جرام دقيق قمح . ٢٥ جرام مفات – كمية كافية من مكسرات مقشرة وسمسم يحمى الزيت تماما ثم يضاف الدقيق مع التحريك المستمر حتى يحمر وبعدها تضاف المكسرات والسمسم حتى تحمر أيضا ، ثم تضاف الحلبة المفاث مع التحريك ويليها العسل الأسود مع التحريك بعدة دقائق حتى تحصل على مزيج غامق اللون بشكل عجينة متماسكة يأكل الشخص من هذه الوجبة يومياً ويستمر حتى يصل للوزن المطلوب .

النقاهه :

بعد الشفاء من مرض ما أى فى فترة النقاهه ، وحتى تعود للمريض قوته كما كانت عليه قبل المرض ، ينصح باستعمال بعض الصفات التالية :

ثريد الشوفان مع العسل :

يؤخذ ٣ – ٤ ملاعق من الشوفان المطحون (يباع فى محلات السوبر ماركت

تحت الاسم الانجليزى (أوتس) ، ثم يُضاف له ٢ - ٣ ملاعق من الماء (يفضل ماء معدنى يكون خال من حامض الكربونيك) أو ماء النبع .

- يوضع الجميع فى صحن عميق ويخلط ، ثم يترك حتى الصباح .

- فى الصباح يُضاف له قليل من الحليب الساخن وكثير من العسل (النحلى) ويؤكل كطعام الإفطار .

حلبه :

* تؤخذ ملعقة شاى من الحلبة وتطحن أو تُدق ناعمة .

* تُخلط مع العسل أو مع الجيلى ثم تؤكل مع الطعام .

الكبد

* يعتبر الجزر من أفضل منقيات وملطفات الكبد تناول عصيره بمعدل مئة جرام فى اليوم .

* يُبشر الجزر ويغلى على نار قوية لمدة (١٢) دقيقة ويؤخذ فى حالات اليرقان أو النوبات الكبدية .

* يعتبر الخرشوف (الأرضى شوكى) مساعداً جيداً للكبد على الإفراز ، فالأطباء يصفونه خلاصته لعلاج أمراض الكبد واحتقانها .

* يمكن أكل الخرشوف مغليا أثنى عشر يوما متواصلا لعلاج حالات القصور الكبدى وذلك بغلى أربع وريقات طرية من النبته فى لتر من الماء ثم يضاف إلى المغلى بعض السكر لتحليته .

يفيد عصير الفجل فى حالات نوبات الكبد على أن يوخذ هذا العصير صباحا على الريق .

يفيد عصير البقدونس فى إزالة التهاب الكبد البسيط .

* لمعالجة احتقان الكبد تقطع ثلاث ليمونات وتغمر مساء بالماء المغلى ويُشرب على الريق .

العنَب : لعلاج اليرقان واضطراب وظائف الكبد والرمل والحصيات الصفرواية : يُنصح بأكل كمية من العنب (٢ كجم) كل يوم موزعة على دفعات . ويفضل أن تقتصر إحدى الوجبات على العنب فقط دون طعام آخر وأن تكون وجبة الإفطار هى المختارة لذلك ، وأن يؤكل من العنب منها حوالى (٣٠٠ جرام) فقط ، ويقال فى العنب المجفف نفس ما قيل فى العنب الطازج ، أما إذا اختير عصير العنب للعلاج فيجب أن يشرب منه كل يوم ما بين لتر إلى لتر ونصف موزعه عدة مرات فى اليوم .

السكريات هامة جداً : يُنصح مرضى الكبد بشكل عام بالإكثار ما أمكن من المأكولات المحلاة من الدبس والتمر والزبيب والعسل وما شابه ذلك ، ويستمر المريض فى تناول هذه المأكولات فترة من الزمن بعد الشفاء .

ونلفت النظر إلى التحفظ الكبدى الذى يبدبه بعض علماء التغذية ضد السكر الأبيض ، ولذلك ننصح باللجوء إلى السكر الطبيعى (النباتى) بدلا من السكر الصناعى .

شواش الذرة :

تحوى مواد مفيدة فى علاج التهاب الكبد والحويصله الصفرواية وتزيد فى إفراز الصفراء لذلك تستعمل بعد جمعها وتجفيفها كما يلى :

يُضاف من الشواش اليابسة حوالى ٢٥ جرام إلى لتر من الماء ، ويغلى على النار لمدة خمس دقائق ثم يُترك ليتخمر مدة ساعة من الزمن ، بعدها يُصفى ويُشرب منه أربعة أكواب موزعة كل يوم .

الهندباء :

تفيد فى علاج اليرقان فى إدرار الصفراء والتهاب المرارة ووجود الحصوات فيها وتنظيم وظائف الكبد ، يوضع مقدار لتر من الماء فى وعاء مناسب ويُضاف اليه حوالى عشرين جراما من أوراق وجذور الهندباء ، وبعد خمس دقائق يرفع على نار هاديه يُصفى ويُشرب منه مقدار فنجان قهوة كل يوم صباحا مع الأفطار ويستمر على ذلك حتى يتم الشفاء ، وأفضل انواع الهندباء النوع البرى ، لذلك ننصح بالأعتماد عليه فى هذه الوصفة .

النعناع :

يفيد شرب منقوع النعناع المصابين بأمراض قصور الكبد ويتم تحضيره واستعماله كما يلى :

- يُضاف مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق ورق النعناع اليابس إلى مقدار كوب من الماء بدرجة الغليان ويُترك خمس دقائق ليتخمر ثم يصفى ويُشرب فنجان واحد دافئ ويمكن تحليته بالسكر ، يكرر الشرب ثلاث مرات يوميا دون إفراط .

- **لالتهابات الكبد :**

هذا أمر يحتاج إلى صبر ، وبعد استعمال الحبة السوداء يأتى الفرج .. تؤخذ لذلك ملعقة من طحين الحبة السوداء مع قدر ملعقة من الصبر السقرطى ، ويعجنا فى عسل ويؤكل كل ذلك يوميا على الريق لمدة شهرين متتابعين .

- **لعلاج الاستسقاء :**

١ - توضع لبخة من معجون الحبة السوداء فى الخل على الصرة مع وضع شاشة أولا مع أكل ملعقة من الحبة السوداء صباحا ومساءً لمدة أسبوع ، ومن الله الشفاء .

٢ – يُشرب مغلى الكندر (لبان الدكر) المحلى بعسل صباحا ، توضع كمية بسيطة أعلى وأسفل السُّرة بقدر بسيط فإنه مجرب لتصفيه الاستسقاء تماما مع الحميته (الامتناع) عن أكل اللحوم والاعتماد على الشوفان والعسل وخبز القمح لمدة ثلاث أيام .

٣ – يُشرب فنجان من مرق البصل بعد كل أكل ويُطبخ المرق بسلق ثلاث بصلات لمدة ربع ساعة فى قدر من الماء ثم يُصفى ويُشرب .

للطحال :

هاتين الوصفتين بسبب ما يصيبة من الأذى ومضاعفات البلهارسيا وغيرها .

١ – توضع لبخة على الجانب الأيسر أسفل الضلوع من معجون الحبة السوداء فى زيت الزيتون بعد تسخينها مساء ، يُشرب فى نفس الوقت كوب مغلى حلبة محلى بعسل وتضع عليه سبع قطرات من دهن الحبة السوداء ، وسوف تجد بعد أسبوعين متتابعين أن طحالك فى عافية ونشاط ولله الحمد .

٢ – يُشوى البصل بقشرة بعد حشوة بالحبة السوداء والشمر ثم تؤكل البصلة كسندوتش مع زيت الزيتون وقليل من الجبن أو الطحال المشوى ، فإنه مفيد للطحال جداً ، وممكن أكل ذلك كل يومين أو ثلاث .

للبهارسيا :

– تؤكل ملعقة حبة سوداء صباحا ومساء ويمكن الاستعانة بقطعة خبز وجبن لأكلها مع دهن الجنب الأيمن بالحبة السوداء قبل النوم وذلك لمدة ثلاث اشهر وسوف تجد مع القضاء عليها قوة ونشاطا .

* * *

لعلاج حصوة المرارة والمغص الصفرواى

* **فرواله** : يُستعمل مستحلب (شاى) أوراق الفرواله لتسكين الآم حصوة المرارة ، ويُعمل المستحلب من غلى ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن ثم يصفى بعد تخميره لمدة خمس دقائق ويُشرب فاتراً .

* تؤخذ ملعقة حبة سوداء وربع ملعقة مرة ناعمة ، وكوب عسل ويخلط كالمربى ، يؤكل ذلك كله صباحا ومساء وتكرر ذلك يوميا حتى تجد احمرار الوجه وتلاشى كل تقلصات الحرارة ويتم الشفاء .

* **زيت الكتان** : له مفعول قوى فى تسكين آلام وطرد حصيات المرارة إلى جهاز الهضم حيث يمكن اعتمادة كعلاج فى حالات الحصيات الصغيرة ، ويؤخذ منه مقدار أربع ملاعق كبيرة متفرقة خلال اليوم (حوالى ١٠ سم٣ كل دفعة) ويستمر فى العلاج حتى يتم طرد الحصيات جميعا ، وينصح أن يكون الزيت المستعمل حديثا ، لأن مرور فتره طويلة على تحضير الزيت تفقده الكثير من مفعوله.

* **زيت الزيتون** : إن الزيتون الأسود الناضج وبالتالى زيت الزيتون الصافى يفيدان جداً فى علاج احتقان الكبد والقصور الكبدى ، وفى حالة وجود حصيات مرارية فى قنوات الصفراء ، وافضل طريقة للعلاج هى ان يشرب المريض من زيت الزيتون الطبيعى الصافى مقدار ملعقة كبيره (أو ملعقتين صباحا على الريق ومساء قبل النوم ، وينصح أن يُضاف للزيت قليل من عصير الليمون الحامض أو عصير البرتقال لتحسين الطعم .

فائدة (١) يُنصح المصابون بأمراض الكبد بعدم أكل الكرنب (الملفوف) نهائيا وبأنواعه جميعا وبكل صوره سواء كان مطبوخا أو نيئا أو مخللا أو غير ذلك .

فائدة (٢) : على المصابين بأمراض الكبد الامتناع نهائيا عن شرب الخل بكل أنواعه.

الفصل الثانى

أمراض الجهاز التنفسى

وعلاجها بالأعشاب

السعال والسعال الديكى

بصل : يعالج السعال والسعال الديكى عند الأطفال بمعقود البصل وذلك بطبخ شرائح من البصل فى سكر النبات أو العسل لعمل شراب يُعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين .

عرق السوس : (**سوس**)

يُشرب مغلى الجذور أو مستحلبها لمعالجة السعال المصحوب بفقدان الصوت (بحه) ، ويُعمل المغلى أو المستحلب من الجزور بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء ويُشرب منه وهو ساخن فنجان واحد مرتين فى اليوم .

جزر :

يُعالج السعال عند الأطفال بشراب الجزر أو ملبسه ، ويعمل الشراب بطبخ العصير مع السكر .. ولعمل الملبس يُطبخ السكر أولا إلى أن تنكسر النقطة منه فى الماء البارد كالزجاج ثم يضاف إليه عصير الجز و يغلى إلى درجة انكسار النقطة مرة أخرى ، يصب بعدها فوق بلاطة مدهونه بالزبدة ، ويفرد ويقطع بسرعة قطعا صغيرة بسكين مطلى بالزيدة ويحفظ بعد أن يبرد ويجمد فى إناء زجاجى .

* لعلاج لسعال الديكى تقطع فصوص الثوم قدر حفنه يد ، توضع فى ماء مع قليل من الملح ليذداد البخار ، ويستنشق البخار على بُعد قبل النوم لتتم لتدفئة حتى الصباح ، نكرر كل مساء لمدة اسبوع .

* ضع ليمونه فى ماء يغلى على نار معتدله واتركها مدة عشرة دقائق حتى يلين جلد الليمونه ويصبح مرنا ، اخرج الليمونه من الماء المغلى واقطعها نصفين واعصرها وصفى العصير وضعه فى كوب .

* اضف ملعقتين من الجليسرين ، إلى عصير الليمون وامزجها جيداً ، أضف

إلى هذا المزيج عسل النحل حتى يمتلئ الكوب وبذلك يتكون مزيج رائع لعلاج الكحة (السعال) والجرعة للكبار ملعقة كبيرة كل ٦ ساعات ونصفها للأطفال وهذا الشراب مفيد جداً لعلاج الكحة وليست له أى أعراض جانبيه ويعطى للأطفال والبالغين ، ويسكّن السعال حتى فى الحالات التى يفشل فيها أى دواء آخر . وفى الحالات الشديدة يمكن تناول ملعقة خامسه أثناء الليل .

* **أزهار حشيشة السعال** :

يوضع نصف ملعقة كبيرة من الأزهار والأوراق اليابسة فى فنجان من الماء بدرجة الغليان ويُترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يصفى ويُحلى بالعسل أو سكر النبات ويُشرب منه ساخنا فنجان واحد صباحا وفنجان آخر مساء .

* **شمر** : مغلى الشمر (شمره) مفيد جداً فى علاج السعال الديكى خصوصا عند الأطفال ، ويُعمل مغلى حبيبات الشمره بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة عشر دقائق ويُشرب منه مقدار (٢ - ٣) فناجين يوميا ، وطعم المغلى منه يسبب الأشمئزاز عند بعض اشخاص فلهؤلاء لا يُستحسن تخفيف المغلى بكمية أكبر من الماء المغلى.

النزلة الشُّعَبيه

* : يفيد مغلى الشمر فى علاج النزلة الشعبية (السعال فى الصدر) خصوصا عند الأطفال الشيوخ والمنهوكى القوى من إزمان المرض ، فهو يغسل الجلد المخاطى ويزيل عنه إفرازات الالتهاب ، ويسكن بذلك الآلام الناتجة منها ولتحضيرة وطريقة الاستعمال انظر ما سبق .

* **خبازه بريه (خبيزه)** : يُشرب مغليها لمعالجة النزلة الصدرية (سعال مصحوب بقشع) ويُعمل المغلى كالمعتاد وبنسبة ملعقة كبيرة من العُشبه المجففة لكل

فنجان من الماء ويُشرب ساخنا (٢ – ٣) فناجين فى اليوم .

* **كتان** :

ان بذور الكتان بما تحتويه من زيت ومادة هلامية تلطف التهابات الجهاز المخاطئ وتسكن آلامه ، ففى الجهاز التنفسى تزيل آلام لسعال الجاف (نزلة شعبيه خصوصا بعد الحصبة) وتحد من شده نوبته ، وذلك بشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى بذور الكتان فى اليوم بجرعات صغيرة ، ويُعمل المغلى من ملعقة كبيرة من بذر الكتان فى ربع لتر من الماء (كوب) يغلى لمدة (٣) دقائق ثم يُترك لمدة عشر دقائق ويُستعمل.

توضع ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء فى إناء به ماء ويوضع على نار حتى يحدث التبخر ويُستنشق البخار مع وضع غطاء فوق الرأس ناحية الغطاء للتحكم فى عملية الاستنشاق ، وذلك قبل النوم يوميا مع شرب مغلى الصعتر الممزوج بطحين الحبة السوداء صباحا ومساء .

يؤخذ عصير الفجل مع ملعقة عسل فى كوب ماء دافئ صباحا ومساء فإنه يقضى على الالتهابات الصدرية وينظف الصدر تماما ، وكذلك لو أخذ لبان دكر مغلى فى ماء ومحلى بعسل فإنه أقوى وأنشط للرئتين .

التهاب الرئتين :

* **حلبه** : مغلى أو مسحوقها يستعمله الأطباء الفرنسيون بنجاح كبير لمعالجة الالتهابات الرئوية ، ويعُمل المغلى بإضافة ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الحلبة إلى نصف لتر ماء وغليه لمدة دقيقة واحدة ، يُصفى بعدها المغلى ويُشرب بجرعات متعدده (ملعقة كبيرة كل ساعة) .

أما مسحوق بذر الحلبة فلا ستعماله بالفم .. يُمزج منه مقدار (١٠ جرامات) مع كمية معادلة من زيت الزيتون ، يؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات فى اليوم .

كنيات الحقول : يؤخذ (٥٠) جراما من عشبة كنيات الحقول (ذنب الخيل) المفرومة ناعمة ثم تغمر بنصف لتر من الماء البارد ، وتترك لتنقع مدة ساعة ، تغطى وتوضع على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة ثم تترك لتنقع لمدة (١٥) دقيقة ثم يصفى ويُشرب خلال النهار على دفعات (كوب فى كل دفعة) .

بنفسج عطر : تؤخذ ملعقة صغيرة من أزهار البنفسج العطر ثم تغمر بكوب من الماء الساخن - تُغطى وتترك لتنقع لمدة عشر دقائق . ثم يُشرب منه كوب قبل الأكل ٢ - ٣ مرات فى اليوم .

ملحوظة : عند التهاب الرئتين يجب أن تكون المعالجة قبل كل شئ من قبل الطبيب بالإضافة لذلك يمكن النصح باستعمال وصفات الأعشاب السابقة .

*** الربو :**

* **الحبة السوداء** (الشونيز)

الشونيز يشفى مرض الربو أو على الأقل تخفيف من أعراضه لذلك يُنصح المصابون بالربو بإضافة قليل من الشونيز إلى طعامهم بشكل يومى ، ويمكن زيادة الكمية أو إنقاصها بعض الشئ حسب الرغبة وحسب استجابة الحالة للعلاج .

* **نوى الزيتون** :

ان حرق نوى الزيتون واستنشاق ما يتصاعد عنها من بخار يشفى مرض الربو بشكل قاطع ، على أن يكرر ذلك ٢ - ٣ مرات كل يوم إلى أن يتحقق الشفاء .

* **السمسم** :

إن زيت السيرج الموجود في السمسم مفيد جداً لمعالجة الربو وضيف النفس ولمعالجة السعال الخفيف ، لذلك تُشرب ملعقة صغيرة من هذا الزيت مرتين موزعتين

كل يوم ، أو تؤكل كل كمية كافية من السمسم الطازج فى عدة وجبات موزعة .

* **البصل** :

يفيد البصل فى علاج نوبات الربو ولذلك تُقطع بصله يابسه إلى شرائح صغيرة وتمزج مع كمية كافية من العسل الصافى ويُعطى المريض ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات ويستمر على ذلك إلى ما بعد تحسين الحالة والقضاء على النوبة تماما .

* **جادى** :

يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها لمعالجة الربو ، وهو مفيد جداً ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويُشرب منه فنجان واحد فى اليوم .

أما مسحوق الجذو . . فيُعطى منه مقدار جرام واحد ممزوجا مع لعسل (النحل) ثلاث مرات فى اليوم .

السل الرئوى :

* الجزر الأصفر : تغلى كمية من أوراق الجزر الأصفر اليابسة (٢٠ جرام) فى لتر ماء لمدة خمس دقائق ويترك ليتخمر مدة عشر دقائق أخرى ثم يُصفى ويُشرب منه ملعقة كبيرة ثلاث مرات يوميا بعد الأكل .

* **فرواله (فريز)**

نظراً لاحتوائها على كمية وافره من الأملاح المعدنية فإنها تُعتبر ذات قيمة عالية ضد مرض السل وينُصح بتناولها صباحا على الريق .

* **النسْرين** : يُستعمل مغلى ثمار النسرين لعلاج مرض السل الرئوى فيخفف من حدة السعال ويوقف النزف الدموى المرافق للقشع .

يُحضر المغلى بإضافة مقدار ملعقة من الثمار الجافة بعد تفتيتها إلى كوب من الماء ، ويغلى على النار ثم يُصفى ويُشرب منه ثلاثة أكواب موزعة في اليوم .

لعلاج السل الرئوى يُمزج شراب الورد مع كمية مساوية من العسل النحل ، ويُشرب فنجان صباحا ومساء يدهن الصدر والعنق بزيت الزيتون المضروب فى العسل قبل النوم ويستمر على ذلك حتى يعافيه الله وهو على كل شئ قدير .

لعلاج السل الرئوى يتناول المريض كل صباح ثلاث حبات من فصوص الثوم ، تهرس فى قطعه خبز وتؤكل على الريق ، وفى المساء يستنشق بخار الثوم كوصفة السعال الديكى ، ولكن يستمر لمدة شهر .

* * *

الفصل الثالث

أمراض الأذن والأنف والحنجرة

وعلاجها بالأعشاب

التهاب الحلقُ واللوزتين والحنجرة

* خبيزه : يُضاف ملعقة كبيره من أوراق وزهور الخبيزه المجففه إلى كوب ماء يغلى على النار لمدة دقائق ثم يُصفى ويستعمل غرغرة وهو ساخن ، بعدة مرات كل يوم ، ويستمر على فعل ذلك حتى يتم الشفاء .

* **الباذنجان** :

تشوى ثمرة باذنجان متوسطة أو كبيرة الحجم ، وبالطريقة الممكنه حتى النضج التام ثم تقسم إلى شريحتين وتوضع على العنق من الخارج وهى ساخنه ، كل شريحه فوق منطقه اللوز الملتهبة وتثبت بواسطة رباط قطنى مريح وتترك لمده ست ساعات ، ثم تبدل بغيرها ثلاث إلى أربع مرات كل يوم حتى يتم الشفاء ، ويستحسن مرافقة هذا العلاج بغرغره مطهره (كالوصفه السابقة مثلا) .

حلبه :

يغلى نصف لتر من الماء ويُضاف إليه ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الحلبة ، ويُترك يغلى لمدة دقيقتين ، ثم يُصفى ويُستعمل غرغرة عدة مرات كل يوم ، مع مراعاة حفظ السائل فى الفم مدة ثلاث دقائق كل مرة ويستمر على العلاج حتى الشفاء التام .

ملحوظة : تفيد هذه الغرغرة أيضا فى حالة الاصابة بمرض الدفتيريا .

الماء والملح : توضع كمية من الماء فى إناء مناسب ويُضاف إليها مقدار كاف من أوراق الشاى الجاف ، وتغلى على النار لمدة دقائق ثم تصفى ويُضاف إليها قليل من الملح ويحرك جيداً ، ويستعمل غرغرة وهو ساخن للفم والحنجرة ويكرر ثلاث إلى اربع مرات يوميا .

الصفصاف :

* مغلى قشور الصفصاف تحتوى على مركبات لها تأثير مضاد للالتهاب ومسكّن للألم اهمها مركبات السالسيلات ، ويحضر المغلى من نقع مقدار عشرة جرامات من قشور أغصان الصفصاف الجافة والتى يزيد عمرها عن أربع سنوات حيث تكون فاعليتها فى أعلى درجاتها فى لتر من الماء ويُترك منقوعا بارداً عدة ساعات ثم يغلى لفترة وجيزة ويُصفى ويُستعمل غرغرة عدة مرات كل يوم ، فيساعد على مقاومة الالتهاب ويسكن الألم ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء التام .

* لعلاج التهاب اللوز توضع لبخة بصل مسخن حول العنق وفوق الحنجرة مع الغرغرة بعصير البصل والعسل ثلاث مرات يوميا .

* للأسنان وآلام اللوز والحنجرة : مغلى الحبة السوداء واستعماله مضمضة وغرغرة مفيد للغاية من كل أمراض الفم والحنجرة مع سف ملعقة على الريق وبلعها بماء دافئ يوميا والدهن بزيت الحبة السوداء للحنجرة من الخارج والتحنيك لللثة من الداخل .

الحنجرة (بحة الصوت)

زيت السمسم (السير ج) : أفضل الأودية لعلاج الحنجرة فهو يساعد كثيراً فى التخلص من البخة ويريح الحنجرة المرهقة وخير وسيله للحصول على فائدته كاملة أن يلعق بواسطة للسان مقدار ملعقة صغيرة عدة مرات كل يوم ، وإذا لم يتوفر زيت السيرج يمكن الاستعاضه عنه بالطحينة التى يستخرج منها زيت السيرج أصلا حيث يلعق مقدار ملعقة من الطحينة عدة مرات كل يوم .

جذور السوس (العرقسوس) :

إن الشراب المحضر من جذور نبات العرقسوس من أحسن المواد التى تعالج الصوت

والتهاب الجزء العلوى من جهاز التنفس وتسكين السعال .

ويحضر هذا الشراب كما يلى :

يغلى مقدار كوب من الماء ويُضاف إليه ملعقة صغيرة من المسحوق الناعم لجذور العرقسوس المجففة ويُترك ليتخمر مدة عشر دقائق ثم يُصفى ويُشرب ، ويكرر ذلك مرتين كل يوم ، مع ملاحظة أن شرب العرقسوس لا يوصى به للمصابين بارتفاع الضغط الشريانى .

الدفتيريا

* **ثوم** : يوجد فى الثوم مواد فعاله جداً تقتل جراثيم الدفتيريا فى دقائق معدودة، وعليه يمكن القضاء على هذا الجراثيم إذا تجمعت فى اللوزتين خلال خمس دقائق بمضغ فص أو فصين من الثوم ببطء شديد وبذلك يطهر الفم وينقيه من تلك الجراثيم (ويمكن أن يُستعمل الثوم بلعاً أذا تعذر قضمه) يظل مفعول الثوم ضد الجراثيم بعد انتهاء مضغة أو بلعة لعدة ساعات بسبب نفاذ المواد الفعالة فيه إلى الدم واستمرار تصاعدها مع هواء الزفير لفترة طويلة .

* **حلبه** :

الحلبة مفيده جداً لعلاج الدفتيريا (راجع التهاب اللوزين .

* **الليمون** :

عصير الليمون الحامض يعالج مرض الدفتيريا : لان عصير الليمون له مفعول مبيد ضد هذه الجراثيم وعليه يمكن استعماله لعلاج المرض ، ولذلك تعصر ليمونه ناضجة فى كوب ماء فاتر وتستعمل غرغرة ، عدة مرات كل يوم ، على أن يُترك السائل فى الفم ، ويمكن أيضا شرب كمية منه بعد إجراء الغرغرة ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء .

* بصل :

يُفرم البصل ويُسخن تسخينا جافا على نار هادئة ثم يوضع لبخة على الحنجرة وأسفل الفك السفلى يوميا ، ويمكن تلزق بضمادة عليها من الشاش مع أخذ عصير البصل بالليمون بالماء الدافئ صباحا ومساء .

ملحوظة : احم أطفالك من السعال الديكى والتيتانوس والدفيتريا بإعطائهم الطعم الثلاثى . اعمل على أن ينالوا أول تلقيح فى شهرهم الثانى .

* إذا بدأ اختناق الطفل وازرق لونه حاول أن تزيل الغشاء الأصفر عن حلقة بواسطة قطعة قماش ملفوفه .

* إن الدفتيريا مرض خطير ويمكن منع حدوثه بسهوله بواسطة التطعيم الثلاثى. تأكد من تطعيم أطفالك ضد هذا المرض .

الزكام :

* **لمكافحة الزكام والسعال الجاف المرافق** : تُدهن الأقدام كل يوم مساء بمرهم الحلبة ، وترتدى جوارب غير نفاذه من المساء حتى الصباح وذلك لكى تبقى الأقدام دافئة طوال الليل ، ويحضر المرهم بمزج حوالى خمسين جراماً من مسحوق بذور الحلبة مع أربعة فصوص من الثوم مفشرة ومهروسة جيداً فى خمسين جراما من الفازلين النقى ، وتُمزج جيداً حتى تصبح متجانسة تماما ، ثم تستعمل دهنا للأقدام بسمك الورقة العادية تقريبا .

* **علاج الرشح السائل** :

تخلط كميتان متساويتان من حمض البوريك والفانيليا وتؤخذ السبابة والإبهام منه كمية بسيطة وتسعمل نشوقا ثلاث مرات يوميا ولعدة أيام متتاليه :

* **وصفة تقى من الأصابة بالزكام .**

لتجنيب العدوى بالزكام تؤخذ كل يوم ملعقة أو ملعقتان من العسل الصافى أو محلولا بالماء ، ويفيد جداً أن يأكل المرء العسل مع شمعه فيمضغه جيداً ثم يرمى الباقى .

* **ثوم :**

بلع فص ثوم بعد كل أكل مع شرب عصير الثوم بالليمون مع استنشاق بخار الثوم فإنه عجيب فى علاج أمراض البرد عامة .

* **بصل :**

* لعلاج الزكام توضع لبخه من البصل المسخن فوق العنق ناحية نهاية الشعر مع استنشاق بخار البصل ، وذلك بغلى بصله مقطعه فى ماء على نار هادئة .

الانفلونز :

* **العسل والبصل :**

يُستنشق بخار مغلى العسل والبصل قبل النوم مع شرب ملعقة عسل بعد كل أكل ، والمغلى عبارة عن عسل ومبشور بصلة صغيرة ، ويوضع ذلك فى إناء به ماء على نار حتى يتبخر .

* **البصل والليمون :**

تؤكل بصلة كبيرة مساء قبل النوم ، تؤكل بعدها ليمونه بقشرها فإنه ذلك مجرب للقضاء على الانفلونزا ، ويمكن الإستعانه بأكل جبن كذلك .

ملحوظة :

يمكن أيضا لاستعانه بالوصفات السابقة فى معالجة الزكام .

الرعاف

نورد فيما يلى عدة طرق لوقف الرعاف (نزيف الأنف) العادى الذى لم يحدث بسبب ارتفاع الضغط الدموى أصلا ، سواء حدث ذلك من فتحه واحده من الأنف أو من الأثنين معا .

١ - الطريقة الأولى :

تؤخذ قطعه من الشاش النظيف بعرض خمسة سنتيمبترات تتريبا وطول اربعين سنتمترا ، وتبلل بعصير الليمون (الحامض) ثم تدلك شيئا فشيئا داخل الأنف النازف، وتترك لعدة ساعات ويمكن تركها حتى اليوم الثانى ، حيث تزال بسحبها بهدوء مرة واحده أو فى عدة مرات وأثناء وجودها بالداخل تقطر عده قطرات من عصير الليمون فى جوف الأنف فوق قطعة الشاش مرة كل ساعتين .

٢ - الطريقة الثانية :

يمكن أن يُعصر نبات الكراث كاملا ويُستعمل عصيره بدلا من عصير الليمون بنفس الطريقة .

٣ - **طريقة ثالثة** : يمكن أيضا أن تعصر الكزبرة الطازجة الغضة ويقطر فى الأنف منها عدة قطرات من هذا العصير ، ويكرر ذلك حسب الحاجة .

علاج الجيوب الأنفيه :

يغلى مقدار كوب من الماء ويضاف إليه مقدار ملعقة كبيرة من كربونات الصوديوم وبعدما يفتر (يصير فاتراً) يستعمل استنشاقا . ويكرر ذلك ثلاث مرات كل يوم ولمدة خمسة عشر يوما .

يلاحظ حدوث انزعاج وحرقه فى الأنف أثناء فترة العلاج مع نزول إفرازات

أنفية غزيرة ، ويمكن استعمال ملح الطعام بدلا من كربونات الصوديوم .

شمع العسل :

ضع قطعة من الشمع لا يزيد حجمها عن حجم قطعة اللبان . تُمضغ قطعة كل ساعة ولمدة ربع ساعة ثم تلفظ خارج الفم ، وتكرر العملية بقطع جديدة (٥-٦) مرات يوميا) فتزول الالتهابات الموجودةفى الأنف والجيوب بعد يوم واحد ، ومع جودة الشهد وعناية الاستخدام تزول فى نصف يوم من مزاولة العلاج ، فينفتح الأنف المسدود للتنفس ويزول ما كان يشعر به الشخص من آلام ، وينصح بمداومة العلاج إلى ما بعد الشفاء بأسبوع دون عودة الأعراض من جديد .

الدوخة وآلام الأذن :

١ - قطرة من دهن الحبة السوداءالزيت للأذن ينقيها ويصفيها مع استعمالها كشراب مع ذلك ودهن الصدغين ومؤخره الرأس للقضاء على الدوخه بإذن الله .

٢ - للدوخة عجة البيض بالثوم وزيت الزيتون تقضى على الدوخة تماما وتؤكل ثلاث مرات فى ثلاث أيام متتابعات وهى كالعجة العادية تماما ، ولكن بدل البصل ثوم مع قليل من الملح والبهارات .

٣ - للدوخة تحشى بصلة بالكسبرة وتشوى فى الفرن بقشرة بعد سدها بالرأس (فجل الجذور) ثم تؤكل بما فيها كسندويتش مع جبنة أو زبدة (مجرب عجيب).

٤ - **لأمراض الأذن** : توضع لبخة بصل مفروم مسخن خلف صيوان الأذن ويقطر من عصير البصل وزيت الزيتون فى الأذن صباحا ومساء مع التنظيف كل مرة .

٥ - **لأمراض الأذن وآلامها :**

يُمزج العسل فى ماء مع قليل من الملح ويُقطر به فى الأذن قبل النوم يوميا .

الأذن (الصمم) :

للصمم يدق سبع فصوص من الثوم ثم يوضع فى زيت الزيتون وعلى نار هادئه ، يُسخن وبعد أن يفتر قليلا يقطر فى الأذن قبل النوم من سدها بعد ذلك بقطعة قطن تُنزع صباحا وتكرر هذه العملية يوم بعد يوم .

* * *

الفصل الرابع

أمراض جهاز الدوران :

القلب والأوعية الدموية والدم

وعلاجها بالأعشاب

علاج ارتفاع ضغط الدم بالأعشاب :

* **الزعرور** : دواء ممتاز غير سام ويمكن استعماله لفتره عشرين يوم متتاليه من كل شهر والتوقف لمدة عشر أيام ، ولشيوع استعماله فإننا نورد طريقتين لتحضيره .

أ - يوضع ملء ملعقة صغيرة من زهر الزعرور الجاف فى كوب ماء فارغ ويسكب فوقه ماء مغلى ، ويترك لمدة عشر دقائق ليتخمر ثم يصفى ويحلى بالسكر لمن يشاء ويشرب ويكرر العمل مرتين إلى ثلاث مات يوميا حسب شدة الحالة المرضية .

ب - يحضر مستحلب من زهر الزعرور الشائك وثماره الناضجة معا (شاى) ، حيث يضاف مقدار ملعقة كبيرة من الأزهار والثمار الناضجة المجففة إلى فنجان من الماء الفاتر ويترك ليتخمر عدة ساعات ثم يغلى بضع دقائق ويصفى ويشرب منه مقدار فنجان إلى فنجان كل يوم موزعه على عده دفعات .

٢ - الثوم :

يساعد على خفض ضغط الدم وتنشيط الدورة الدموية وتخفيض نسبة الكوليسترول بالدم لذا ينصح ببلع فص واحد أو فصين يوميا على الريق قبل تناول طعام الصباح ، ويمكن إزالة رائحة الثوم بأكل تفاحه مبشورة أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة .

٣ - الكمثرى :

توصف لعلاج ضغط الدم المرتفع الناتج عن التهاب الكلى وعن تصلب الشرايين أو فى مرحلة سن اليأس عند السيدات خاصة أنه يفيد فى إدرار البول فى حالة القصور الكلوى وذلك بسبب غناه بالبوتاسيوم وفقره فى الصوديوم وينصح هؤلاء المرضى بأكل كيلو جرام واحد فى اليوم موزعة على عدة دفعات شريطه أن لا يشرب المريض أى سائل آخر وتؤكل الفاكهة بعد تقشيرها وبشرها . وتكرر العملية مرة

واحدة كل يومين أو كل ثلاث أيام ، أى يستعملها الشخص يوما كاملا ويرتاح يوما أو يومين حسب شده الحالة . ولما كانت ثمار الكمثرى الناضجة تزعج جهاز الهضم عند بعض الأشخاص فهؤلاء يمكنهم طبخ هذه الثمار وأكلها مطبوخه لأن الطبخ لا يفقدها الكثير من خواصها .

٤ - زهر الزيزفون :

يُستعمل فى الحالات التى يتعرض فيها المريض لتنخثر الدم كما يفيد فى خفض الضغط الدموى المرتفع ، ويتم تحضير الدواء بإضافة فنجان من الماء الساخن إلى ملعقة من زهر الزيزفون اليابس ، ويترك ليتخمر خمس دقائق ثم يُصفى ويُحلى بالعسل أو السكر ويُشرب منه أربع فناجين متفرقه كل يوم .

٥ - الشعير :

يستعمل لتقوية القلب وخفض الضغط الدموى المرتفع وإدار البول ويمكن استعماله بعدة طرق منها : أن يغلى حوالى خمسين جراما من حبوب الشعير فى لتر من الماء لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويُشرب منه عدة فناجين موزعة فى اليوم .

٦ - الحبة السوداء

كلما شربت مشروباً ساخنا فعليك بقطرات من دهن (زيت) الحبة السوداء وياحبذا لو تدهن جسمك كله فى حمام شمس بزيت الحبة السوداء ولوكل اسبوع مرة بكرم الله سترى كل صحة وعافية وأبشر ولا تيأس أبداً فالله كريم غفور رحيم .

٧ - نصائح لمرضى ضغط الدم :

نعم	**لا تأكل**
- التفاح يساعد كثيراً	- العرقسوس ضار جداً

نعم	لا تأكل
– البرتقال مفيد	– الاعتدال فى أكل اللحوم
– فول الصويا طعام ممتاز	– القهوة تؤذى المرضى
– العنب فيه فوائد كثيرة	– التدخين محظور تماما

علاج الضغط الدموى المنخفض :

١ – يغلى مقدار فنجان واحد من الماء ويُضاف إليه مقدار ملعقتين صغيرتين من كامل عشبة جنستا الصباغين ويُترك خمس دقائق ليتخمر ثم يصفى منه فنجان واحد فى الصباح وفنجان اخر فى المساء .

٢ – يؤخذ عصير بصل قدر ملعقة وجنستا الصباغين ويصنع منهما مستحلب (شاى) وذلك بإضافة ملعقة من كل منهما على كوب ماء سخان ويُشرب مساء قبل النوم .

تصلب الشرايين

١ – **اللبن الرائب مفيد جداً** : ينصح كل انسان ، خاصة أولئك المعرضون للإصابة بهذا المرض بشرب كمية من اللبن الرائب يوميا مع الطعام أو بدون طعام .

٢ – **الخل له فائدة كبيرة :**

إن شرب الخل بالمقادير المسموحة أو تناوله مع الطعام يحمى من الإصابة بمرض تصلب الشرايين ، وهناك من يقول أنه ينفع لمعالجة هذا المرض ومرض لقلب أيضا .

يُشرب منه ملعقة صغيرة من الخل محلولة فى كوب ماء ومضافا إليها ملعقة من العسل الصافى مرة كل يوم لعدة أشهر .

ويفضل عن هذه الوصفه ودائما (خل التفاح) ، ويمكن أن يترك الدواء ثم يعود المريض لاستعماله حسب رغبته ومدى تجاوب مرضه للعلاج ومقدار تحسّنه .

٣ – ثوم الدببــه : يحوى مواد فعاله ضد مرض تصلب الشرايين ويمكن أن تؤكل بصيلات أو أوراق النبات مفردة أو مع السلطات وكذلك يمكن عصر الإوراق أو البصيلات ، أو كلاهما معا ، وشرب العصير أو إضافته إلى السلطات .

ونلفت النظر إلى إمكانية تجفيف البصيلات وحفظ لفترة طويلة مثل الثوم العادى تماما ، أما الأوراق فتؤكل خضراء ولافائدة من تجفيفها .

٤ – زيت الذره مفيد :

الذين يشكون من زيادة نسبة الكوليسترول فى الدم وارتفا ع ضغط الدم الشريانى عليهم أن يشربوا كل يوم مقداره ملعقتين كبيرتين من زيت الذرة صباحا على الريق ، وملعقتين آخريين فى المساء .

علاج الذبحة الصدريه

*** الاخيليا ذات الألف ورقه وورقه** : (أم الف ورقه)

يحضر مستحلب (شاى) بنسبة ملعقة صغيره من أوراق النبتة المجففة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يُصفى ويشرب منه فنجان صباحا وآخر مساء ويدلك الصدر بزيت البصل ، وطريقة عمل الشاى (المستحلب) مثل الشاى الكشرى .

علاج الجلطات أو احتمال الإصابة بها

١ – البصل : يحافظ سيولة الدم ضمن الحدود الطبيعية وبالتالى يمنع تجلطة والكمية المسموح بأكلها هى بصلة واحد نيئه متوسطة الحجم (حوالى ١٠٠ جرام) .

٢ - لسان الحمل السناني : يمنع تشكل الجلطات .

تحوى أوراقه مواد تمنع تشكل الجلطات بعد العمليات الجراحيه ، وعند المصابين بأمراض الأوعية الدموية .

وأفضل طريقة لاستعمال هذه الأوراق كعلاج هى جمعها خضراء وعصرها وهى طازجة بالفرم والهرس والعصر ، أو بأى طريقة كانت ، ويؤخذ من العصير مقدار قهوة متوسط مرة أو مرتين كل يوم ، مع العلم أنه يمكن تحليته بالعسل أو السكر لتحسين نكهته لمن يشاء ذلك .

الدوالى

١ - يغلى ورق العنب الأحمر بالماء عشر دقائق ثم يُصفى ويُضاف لكل لتر منه أربع ملاعق من خل التفاح ، ثم تدلك الأرجل بهذا المزيج من أسفل إلى أعلى يوميا فى الصباح والمساء ويشرب المصاب أيضا نصف قدح من الماء مضافا إليه ملعقة صغيرة من خل التفاح صباحا ومساءً .

٢ - تدلك منطقة الدوالى صباحا ومساء بخل التفاح لمدة شهر كامل ، ويتوافق ذلك بشرب نصف قدح من الماء ممزوجا بملعقة صغيرة من خل التفاح يوميا في الصباح والمساء ثم يرتاح المرء أسبوعين ويكرر العلاج من جديد .

علاج فقر الدم (الأنيميا)

أ - الفواكه أكثر فائدة فى علاج فقر الدم :

١ - الكمثرى (الاجاص) : يفضل أكله قبل الطعام ولا تكثر منه .

٢ - التفاح : فوائده لا تحصى ، ينصح باكل تفاحه إلى تفاحتين يوميا .

٣ - التمر : يفضل أكله على الريق مع ملاحظة أنه سهل الهضم .

٤ – الكستناء : تؤكل مشوية أو مسلوقه مع مضغها جيداً دون إفراط .

٥ – التين اليابس : يؤكل منه ما بين ١٠٠ – ٢٠٠ جم، ويفيد فى حالات الإمساك .

٦ – المشمش : يؤكل دون إفراط طازجا أو مجففا بشكل منقوع أو مربى أو قمر الدين .

٧ – الموز : يتعب المصابين بعسر الهضم مثل سابقة ، ويمكن تناوله دون محاذير حتى للمرضع .

٨ – العنب : يفضل تناوله على الريق ويمكن أكل الزبيب أو الدبس بدلا عنه.

٩ – فول الصويا : سهل الهضم ويناسب مرض الداء السكرى والكلى والروماتيزم والنقرس وتصلب الشرايين وضغط الدم والمرتفع وكذلك زيته .

١٠ – اللوز : يقوى عمل الدماغ والنظر والجهاز العصبى .

ملاحظة : إن السكريات بأنوعها من مصادرها الطبيعية (تمر – دبس – عسل – زبيب) مفيده نجداً للإنسان ويجب أن يكون جزءاً من غذائه اليومى وهى هامة جداً للمصابين بفقر الدم والرياضيين والحوامل والمرضعات والأطفال .

*** الخضروات أكثر فائدة فى علاج فقر الدم :**

١ – السبانخ (الاسفاتاخ) والبازيلاء (البسله) والعدس : أكثر الخضروات فائدة فى علاج فقر الدم مع ملاحظة أن السبانخ لا تناسب المصابين بأمراض وحصيات كلوية أو الروماتيزم داء النقرس علما بأنه من المأكولات الصعبة الهضم .

٢ – جميع البقول والخضروات الطازجة كالفاصوليا والفول والملوخية والخس وغيرها أطعمه مفيده جداً للمصابين بفقر الدم .

٣ – آن الهندباء الطازجة البرية منها خاصة من أفضل ما يأكل المصاب بفقر الدم لاحتوائها على كميات وفيرة من العناصر المعدنية ولفيتامينات والأحماض الأمينية « تؤكل نيئة ومطبوخة » .

٤ – تبين من تحليل نبات الحلبة أنها تماثل زيت كبد الحوت تقريبا نظراً لغناها بالبروتين والفوسفور والمواد الدهنية والنشا وغيرها ، ويمكن أن تؤكل مطبوخة أو مغلية فى الماء (ملعقة صغيره) ويشرب ماؤها أو تجفف وتسحق ويصنع منها حساء .

٥ – يحوى الكرنب (الملفوف) واللفت على مواد دسمة وبروتين وسكريات واملاح معدنية وفتيامينات متعددة . وكلاهما من المأكولات المفيده جداً فى حالة فقر الدم – ويمكن أكلها نيئه أو مطبوخة أو شرب عصيرها .

وللفائدة ننصح بأكل أوراق اللفت الغضة طازجة مع السلطات .

* **لعلاج الضعف العام** : تُطحن الحبة السوداء قدر كوب مع مثيلتها من الحلبة وقدر ملعقة صغيرة من العنبر المحلول ، وتُخلط ذلك فى إناء به عسل كالمربى وتؤكل كالمربى يوميا وفى أى وقت بخبز قمح بلدى .

* **لعلاج الخمول والكسل** :

تشرب عشر قطرات من دهن الحبة السوداء الممزوجة فى كوب من عصير البرتقال على الريق يوميا ولمدة عشرة أيام – بعدها سوف ترى النشاط وأنشراح الصدر مع النصح أن لا تنام بعد صلاة الفجر ، وعود نفسك على النوم بعد صلاة العشاء وأكثر من ذكر الله .

* * *

الفصل الخامس

أمراض الجهاز البولي

وعلاجها بالأعشاب

علاج التهابات جهاز البول بالأعشاب

إن خير وسيلة للوقاية من الاصابة بأمراض جهاز البول هى شرب كمية كافية من الماء يوميا بمعنى أن يطرح الجسم كميه كافية من البول تحمل معها معظم الأملاح والفضلات الضارة إلى خارج الجسم . كوسيلة ناجحة للوقاية ينصح كل إنسان بشرب كوب إضافى من الماء قبل النوم وآخر صباحا عند الاستيقاظ .

١ - علاج التهاب الكلى والمثانه :

يضاف مقدار ملعقة كبيرة من زهور نبات البرسية الجافة إلى كوب ماء بدرجة الغليان ، ويُترك ليتخمر لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويُشرب مرتين إلى ثلاث مرات يوميا ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء .

٢ - علاج التهاب جهاز البول عامة :

تفيد أوراق أوسية عنب فى علاج التهاب جهاز البول خاصة عند المرضى المصابين بالداء السكرى ، ولتحضير العلاج توضع ملعقة كبيرة من ورق النبات فى فنجان من الماء ويغلى لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويُشرب مرتين فى اليوم ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء التام .

٣ - علاج التهاب الكلية والمثانه وحرقه البول :

يضاف مقدار ملعقة واحدة من الأزهار المجففة لنبات الخطى إلى كوب من الماء المغلى ويترك ليتخمر لمدة ساعتين ثم يُصفى ويُشرب منه مقدار فنجان قهوة متوسط ودافئ اربع مرات موزعة كل يوم ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء التام .

٤ - علاج التهاب حوض الكلية والمثانه المزمن :

تحوى أوراق نبات عنب الدب مواد فعاله فى علاج الالتهابات البوليه المزمنه

وعندما يكون تفاعل البول قلويا وقبيحيا وله رائحة الأمونيا ، كما تفيد في حالا انحباس البول الناتج عن تضخم البروستات ، وفى حالات الرمال والحصيات الكلوية الصغيرة ، وحالات خروج عد نقاط من البول أو السائل المنوى بشكل غير إرادى تجمع أوراق النبات وتجفف ثم تهشم ويضاف منها مقدار ملعقة كبيرة إلى كوب من الماء البارد ويُترك من أربع إلى ست ساعات ، ثم يغلى لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويُشرب ساخنا بمعدل ثلاث فناجين موزعة كل يوم ، وإذا كان طعم المغلى غير مستحب يمكن إضافة عدة ورقات من النعناع أو البابونج أو جرام واحد من بذور الكتان ، مع مراعاة عدم تحليته إطلاقا .

وتنصح السيدات الحوامل بعدم أستعمال هذه الوصفة لأنها تضر الحمل ويلاحظ عند بداية استعمال هذا الدواء أنه يكسب البول لونا غامقا مسمراً ، ثم يبدأ هذا اللون بالتحول إلى لون زيت الزيتون وأخيراً يعود اللون والرائحة إلى وضعهما الطبيعى وهذا يعنى انتهاء فترة العلاج .

نضيف أخيراً أنه من المفيد أن أمكن ذلك مرافقة هذا العلاج بتناول عدة حبات من عنب الدم يوميا .

٥ – للإلتهابات الكلوية :

تُصنع لبخة من طحين الحبة السوداء المعجونة فى زيت الزيتون على الجهة التى فيها ألم الكلى مع سفه ملعقة حبة سوداء يوميا على الريق لمدة أسبوع فقط ، فينتهى الالتهاب ويتم الشفاء بعون الله .

٦ – علاج التهاب المجارى البولية :

يؤخذ مقدار قبضة من بذور اليقطين (القرع) المضلع المجففة وتقشر وتهرس ثم تغلى فى لتر ماء لمدة عشرين دقيقة ، ثم يصفى ويُشرب منه مقدار فنجان قهوة

متوسط ثلاث مرات يوميا ويستمر على تناول العلاج لمدة أسبوع .

٧ - علاج التهابات المسالك البولية عامة :

تغلى أوراق الفراولة (الفريز) الطازجة أو الجافة فى كمية كافية من الماء لمد لمدة خمس دقائق ، وتترك لتفتر ثم يصفى ويشرب منها عدة مرات موزعة يوميا ويستمر على ذلك حتى يتم الشفاء بأذن الله .

نبات الكنبات : إن مغلى أواق الكنبات من أفضل الأدوية المستعمله لعلاج التهابات الكلى والمثانة وحصاتها ، ولادرار البول ، ولعلاج جميع الوزمات وانصبابات السوائل (الأوديما) أى تجمعها فى أى جزء من الجسم بما فى ذلك الوذمات الناتجة عن منشأ قلبى .

ويفيد بشكل كمادات ساخنه فوق موضع الألم سواء كانت الكلية أو المثانة ولعمل الكمادات يوصى بغلى مقدار قبضه اليد فى كمية كافية من الماء لمدة عشرين دقيقه ، ثم يعمل كمادات ساخنه لمدة ربع ساعة ، وتكرر لعملية ثلاث مرات كل يوم حتى الشفاء التام .

ولعلاج حصوات ورمال المثانه والحالب يوصى بشرب المغلى وحبس البول بالقدر الممكن ثم التبول بغيه طردها من مكانها بقوة دفع البول .

وفى الحالات الأخرى يحضر المغلى بإضافة مقدار خمسة وعشرين جراما من فروع نبات الكنبات إلى كوب ماء وغليها على النار لمدة عشرين دقيقة ثم يصفى ويبرد ويشرب بمعدل ثلاث مرات يوميا ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء التام .

علاج حصوات الكلى :

١ - يعالج المغص أولاً بشرب نصف لتر من مستحلب (شاى) ساخن جدا ورق عنب الديب وتعمل للمريض حقنه شرجية بمياة ساخنه ٤٥ درجة ويمكن

تكرارها بعد تفريغها من الأمعاء مباشرة ، وبعد أن تسكن الآلام وتخف شدتها يوضع كيس القسن الساخن فوق البطن ويجدد كل نصف ساعة ، وبعد مرور ثلاثة أسابيع من زوال النوبة يمكن تجربة إنزال الحصوة إلى الخارج مع البول ، وذلك بشرب (١٠٠) جرام من الجليسرين ممزوجا مع عصير الفواكة فى صباح كل يوم قبل تناول وجبة الطعام (أى على الريق) وإذا عادت الآلام فتكافح بالطريقة السابق ذكرها .

٢ - لتفتيت الحصوة وطردها تؤخذ الحبة السوداء قدر فنجان ، وتطحن ثم تعجن فى كوب عسل ، وتُفرم ثلاث حبات ثوم ، وتضاف لذلك ، ويؤخذ ثلث الكمية قبل الأكل يوميا ، وتكرر يوما ويا حبذا بعد كل مرة تؤكل ليمونه بقشرها ، فإن ذلك يطهر ويعقم .

٣ - يؤخذ عصير ليمون وزيت زيتون وحفنه بقدنس (أوراق مقطعه من كل قدر فنجان ، ومن الثوم نصف فنجان (مهروس) ويُخلط ذلك سوياً ، وتؤخذ منه ملعقة قبل النوم يوميا ، ويعقبها شرب كمية من الماء .

٤ - لتفتيت الحصاة الكلوية تحضر ثلاثة أجزاء متساوية من مسحوق حب الهال اليابس ، ومسحوق لب بذور القثاء الجافة ، ومسحوق بذور الخيار الجافة وتمزج مع بعضها ويؤخذ منها مقدار جرامين صباحا ، وجرامين مساء ويفضل شربهما أن أمكن بماء الرمان الحلو أو الحامض أو الأثنين معا بالإضافة إلى كميات وافرة من الماء .

رمل الكلى (أملاح) :

١ - لطرد الرمال البوليه : يغلى مقدار كوبين من الماء ويضاف اليهما مقدار نصف فنجان قهوة من بذور البصل ، ويستمر الغليان حتى يتبخر نصف الماء ثم يصفى ويُشرب ويكرر صباحا ومساء (مرتين كل يوم) ويستمر فعل ذلك لحين حصول الشفاء .

ملاحظة : للتأكد من طرد الرمال البولية يجمع البول لمدة ١٢ ساعة ، ثم يُصفى بواسطة شاشة ناعمة فيلاحظ وجود الرواسب بشكل واضح .

٢ – تطبق نفس الوصفة رقم (٤) السابق وصفها فى علاج التهابات جهاز البول.

فوائد أخرى :

١ – الخيار يدُر البول ويخلص الجسم من الأملاح البولية (الرمل) .

٢ – اللفت يفيد فى تفتيت حصوات الكليه لذلك ينصح المرضى بالحصوات بعصر اللفت وشرب مقدار فنجان قهوة مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم مع تناول كمية بسيطة من اللفت الطازج كل يوم والاستمرار فى ذلك حتى الشفاء كما ينصح بغلى ٦ جرامات من بذور اللفت مع ملعقة من زهر الزيزفون الجاف فى كوب كبيرة من الماء لمدة ربع ساعة وتركة ليتخمر عدة دقائق ثم يصفى ويشرب منه ٤ – ٦ فناجين موزعة كل يوم .

٣ – العنب فائدتة عظيمة ، وفى حالات التسمم البولى ينصح بأكل كمية حوالى كيلو جرام واحد كل يوم ويفضل الاقتصار فى وجبه الافطار على العنب فقط.

٤ – البصل يساعد فى القضاء على الوذمات (الأوديما) والاستسقاء مهما كان نوعه وعليه ننصح بأكل بصله متوسطة الحجم كل يوم ويمكن إضافه الزبدة والملح وزيت الزيتون للبصل لتخفيف طعمه اللازع .

٥ – الكمثرى مفيدة أيضا فى طرح السوائل المتجمعةفى الجسم (الأوديما والاستسقاء (تجمع السوائل فى البطن) الناتج عن قصور القلب أو الكلى أو الكبد يمتنع المريض خلال يوم كامل عن تناول أى سائل بقصد الشرب ويأكل طعاما خفيفا وخلال هذا اليوم يتناول فى حدود كيلوا جرام من الكمثرى موزعة فى عدة وجبات بعد تقشير وبشر كل وجبه على حدة .

فى اليوم التالى يأكل ويشرب دون إفراط ، ويعود فى الثالث لتكرار العلاج أى يطبقه يوما ويتركة يوما ، ويستمر على ذلك حتى يحصل على نتيجه مرضية .

٦ – البطيخ يحسّن عمل الكلى ٧ – اللبن الرائب مفيد

٨ – اللحوم مضرة ٩ – الثوم ممنوع

١٠ – على مرضى الكلى الامتناع عن السبانخ أو الملوخية أو الطماطم وخاصة منهم الذين يشكون من الرمل والحصوات البوليه .

سلس البول

١ – بلوط : يوضع مقدار كوب من الماء فى إناء مناسب ويُضاف إليه ملعقة صغيرة من قشور البلوط أو من مسحوق ثمارة الجافة أو من الأثنين معا وهو الأفضل ويغلى على نار هادئة لمدة عشر دقائق ، ثم يصفى ويُشرب مره واحد أو مرتين كل يوم ويستمر فى تناول العلاج حتى يتم الشفاء الكامل .

ويجب قبل كل شئ مراعاه عدم حبس البول لفترة طويلة مع تطبيق الوصفه السابقة .

عُسْر البول

١ – لعلاج عُسْر البول يُدهن بزيت الحبة السوداء فوق العانه قبل النوم ، مع شرب كوب حبة سوداء مغلى ومحلى بالعسل بعد ذلك يوميا قبل النوم .

٢ يُقطع البصل حلقات وتسخن وتوضع لبخة فوق الجنب الأيمن والأيسر على الكليتين وفوق المثانة (أسفل السُّرة) مع شرب عصير البصل والليمون والعسل فى ماء ساخن مرة أو مرتين فيزول عُسر البول بإذن الله .

أحتباس البول : تطبق الوصفه رقم (٤) فى علاج التهابات جهاز البول فهى تعالج احتباس البول الناتج عن تضخم البروستاتا .

التبول الليلى (اللاإرادى) : هو خروج البول بشكل لا إرادى اثناء النوم .

١ - اوراق لسان الحمل : تجمع أوراق لسان الحمل الكبير أو أوراق لسان الحمل السنانى وتوضع منها مقدار ملعقة كبيرة من الأوراق الغضة المفرومة أو الجافة لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان ، ويُترك لمدة عشر دقائق ثم يُصفى ويحلى ويُشرب منه فنجان قهوة صباحا وآخر مساء حتى يتم الشفاء .

٢ - القراص :

إن استعمال نبات القراص ، وخاصة الصغير منه يفيد الأطفال فى حالة التبول الليلى ويحضر كما يلى : تُجفف أوراق النبات وتسحق ويمزج حوالى (٤٠ جرام) من هذا المسحوق مع (١٦٠ جرام) من دقيق الشعير وتعجن مع الماء والعسل بكميات مناسبة حتى تصنع عجينة رخوة ، ثم تقطع إلى ستة عشرة قطع متساوية ، يأخذ منها الطفل قطعه واحدة مساء قبل النوم ولمدة ستة عشر يوما .

٣ - الحبة السوداء :

قشر بيض ينظف ويحمص ثم يُطحن ويُخلط مع الحبة السوداء ويُشرب منه ملعقة صغيرة على كوب لبن يوميا لمدة أسبوع وفى أى وقت يُشرب .

التهاب البروستاتا وتضخمها :

١ - يُنصح المصابون بتضخم البروستاتا بأكل بصلة متوسطة الحجم مع الخل الأبيض أو مع زيت الزيتون أو بدونهما ونفضل أن تؤكل على الريق إن أمكن أو مع كل وجبة طعام ، فيساعد ذلك فى شفاء البروستاتا وتحسن عملها ووظائفها بشكل ملحوظ الأن البصل نافع جداً فى علاج أى اضطراب يصيب هذه الغدة ويستمر تناول البصل لفترة طويلة من الزمن أو بشكل دائم إذا دعت الحاجة إلى ذلك .

٢ – يؤخذ مقدار حفنه صغيرة من بذور اليقطين المضلع (٣ جرام) وتقشر ويُعصر ثم يضاف إليه العسل لتحسين طعمه ويُشرب عصيره بمعدل فنجان واحد صباحا وآخر مساء حتى تزول الأعراض .

٣ – يُضاف مقدار ملعقة كبيرة من بذو الكتان إلى كوب من الماء ويغلى لمدة ٣ دقائق ثم يُترك ليتخمر مدة عشر دقائق أخرى ثم يُصفى ويُشرب فى عدة جرعات صغيرة موزعة على اليوم .

٤ – **للبروستاتا** : يدهن بدهن الحبة السوداء أسفل الظهر ويدهن أسفل الخصيتين بتدليك دائرى مع أخذ حبة سوداء ناعمة مع ربع ملعقة صغيرة من المرة على نصف كوب عسل محلول فى ماء دافئ يوميا وفى أى وقت يشاء .

٥ – **للبروستاتا** : يؤخذ يوميا غذاء ملكات النحل من الخلية مباشرة (طازج) قدر (٥٠ ميللجرام) مع حمام للمكان بماء دافئ مذاب فيه عسل ، ويا حبذا مساء ولمدة شهر .

٦ – **للبروستاتا** : يُنقع البصل بعد تقطيعه فى خل التفاح لمدة ثلاثة ايام ثم يشرب منه فنجان على الريق يوميا لمدة عشر أيام .

*** ملحوظة :**

ينصح لمصابون بتضخم البروستاتا ومشاكلها بعدم أكل الكرنب (الملفوف) بكافة صوره وأشكاله ، أو الهليون والبهارات والفجل والطماطم (البندورة) وكذلك الشوكولا ، وبعدم شرب الشاى والقهوة .

الداء السكّرى :

الداء السكرى مرض خطير له مضاعفات كثيرة وعلاجة ليس سهلا ويحتاج لدقة كبيرة وخبرة فائقة ، ويختلف من شخص لآخر ومن حاله إلى أخرى وبشكل

عام نستطيع تقسيم العلاج إلى غذائى ودوائى وأعشاب .

العلاج الغذائى : يجب تطبيق أطعمه غذائية فعالة تخلو من كل الأطعمة التى تضر مرضى السكرى وفى حاله المرضى البدينين يجب تخفيف الوزن بشكل ملموس وتحت إشراف طبى دقيق .

وقد يتوجب على البدين المصاب الامتناع عن الطعام والصوم على الماء فقط لعدة أيام ، أو أن يأكل طعاما خفيفاً جداً ، فوجبة الصباح تكون بسيطة وخالية من السكريات والنشويات وعند الغداء يأكل قطعة من اللحم الأحمر أو الأبيض مع سلطة وتفاحة أو برتقاله وقطعة خبز وحساء ، ويكرر نفس الشئ فى المساء وكلما كان المصاب أقل بدانه يمكنه زيادة الطعام قليلا .

وتحدد كمية البروتينات المسموح بتناولها يوميا بما يترواح بين جرام واحد إى جام ونصف لكل كيلو جرام من وزن المريض كحد أقصى – وفى كل الأحوال يجب على مريض السكرى أن يمتنع نهائيا عن أكل السكر بأنواعه بما فيه المربات والحلويات والشوكولا والعسل (البعض يتحفظ على عسل النحل) وكل المشروبات والمرطبات التى يدخل فى تركيبها السكر بما فيها شراب العرقسوس . ويسمح له بأكل السلطة والخضروات وكمية بسيطة من اللحم الأبيض والفواكة دون إفراط ، مع ملاحظة أن كل مريض يعتبر حالة بذاتها تختلف عن الحالات الأخرى .

وللفائدة نقول : أن حبوب الشوفان غذاء مفيد لمرض السكر ويمكن أكلها مطبوخة بشكل يومى ، وذلك نظراً لغناها بالفتيامنات والأملاح والمواد الغذائية وخلوها من السكر ، ويفيد المرضى أيضا أكل الخيار لأنه لا يحوى مواد سكرية ويقول البعض أنه يحوى مادة لها مفعول شبيه بالأنسولين وكذلك البصل لذا يستحب أكل بصله متوسطة الحجم كل يوم ، وكذلك يفيدهم أكل الفراولة (الفريز) وأكل الزيتون

الأسود الناضج وشرب زيته .

٢ - العلاج الدوائى :

عادة يستعمل الأنسولين باشكاله المختلفه والمتنوعة بكميات يحددها الطبيب وللفائدة نقول : إن نقص السكر فى الدم إلى أقل من ٦٠ ميللجرام فى المئة ولسبب من الأسباب (كأخذ كمية زائدة من الأنسولين أو عدم تناول السكر اطلاقا لفترة طويلة نسبياً ، يؤدى إلى حدوث الغيبوبة ايضا إذ يشعر المريض بهبوط عام .

٣ - **العلاج بالأعشاب** : نورد فيما يلى الأعشاب الطبيه المفيده فى علاج مرض السكر .

١ - أوراق الأوكاليبتوس :

بوضع حوالى (١٥ جرام) من أوراق أشجار الأوكاليبتوس فى لتر ماء ، ويغلى على النار حتى يتبخر نصف الماء ، ويبقى نصفه ثم يصفى ويُشرب فى أربع وعشرين ساعة على عدة دفعات متفرقة ، ويستمر فى هذا العلاج حتى تصبح نسبة السكر فى الحدود الطبيعية ، ثم تطبق حسب الحاجة .

٢ - أؤراق التوت الأسود :

تجمع كمية أوراق التوت الأسود وتجفف جيداً فى مكان ظليل وجاف وعند الاستعمال يغلى لتر من الماء ويضاف إليه مقدار ستين جراما من الورق المجفف ويُترك يغلى لمدة ثلاث دقائق فقط ، ثم يترك ليتخمر لمدة خمسة عشر دقيقة أخرى ويصفى ويُشرب منه مقدار فنجان متوسط قبل كل وجبة طعام ، أى ثلاث مرات كل يوم ، ويستمر فعل ذلك ما دامت نسبة السكر فى الدم مرتفعة .

٣ - البصل :

تبين من التحليل المخبرى للبصل أنه يحوى مادة الجلوكوكيتين

(Glu cokinine) التى تعادل بمفعولها مادة الأنسولين فى تحديد كمية السكر فى الدم ، وقد تبين للأطباء أن مريض السكر إذا تناول يوميا بصلة متوسطة الحجم فإن نسبة السكر فى دمه تعود إلى الوضع الطبيعى ويتخلص من معظم متاعب المرض ، على أن يستمر فعل ذلك لفترة زمنية معقولة (١٥ - ٣٠) يوما .

٤ - الفاصوليا :

ينقع حوالى (٢٥٠) جراماً من أغلفه قرون الفاصوليا المجففة فى لتر من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة ، ثم يغلى على النار حتى يتبخر من الماء ربعه تقريبا ثم يبرد ويصفى ويشرب منه مقدار فنجان و احد مع كل وجبة طعام بشرط أن يواظب على ذلك يوما وينقطع فى اليوم الذى يليه ثم يعود إليه وهكذا دواليك ، وبذلك تنخفض كمية السكر فى بول المصاب ودمه مع ملاحظة أن هذه الوصفة مدره للبول مما يزيد كمية البول المطروح .

٥ - نبات المريمية :

يوضع حوالى (٨) جرامات من أوراق نبات المريمية وأزهارة فى لتر من الماء الحار ، ويُترك ليتخمر عدة ساعات (ويمكن إضافة قليل من أوراق الشاى أو البابونج أو أى نبات آخر يمكن استعماله بشكل فعلى لتحسين الطعم ، ثم يصفى ويشرب ملء فنجان قهوة صباحا وآخر مساء ، ويمكن زيادة الكمية أو إنقاصها قليلا حسب الحاجه. ويستمر فعل ذلك حتى تصبح نسبة السكر فى الدم ضمن الحدود الطبيعية ثم يُكرر حسب حالة المصاب وحاجتة للعلاج .

٦ - الداء السكرى عند الأطفال :

يقوم بعض الأطباء فى سويسرا ، وغيرها من الدول الأوربية بمعالجة الداء السكرى عند الأطفال بحميه غذائية تقتصر على التفاح والطماطم (البندورة المشويين

فى الفرن أو على الجمر مع مراقبة نسبة السكر فى الدم .

٧ - دواء مركب يفيد مرض الداء السكرى :

تحضر مساحيق المواد التالية حسب النسب المبينة :

٢٠٠ جرام من مسحوق الراوند

١٠٠ جرام من مسحوق حبوب الترمس

١٠٠ جرام من مسحوق بذور الحلبة

٤٠ جرام من مسحوق المحلب

٢٠ جرام من مسحوق الشعير الهندى

٢٠ جرام من مسحوق المانيزا

٥ جرام من مسحوق الصبر ، وتمزج جميعها مزجا جيداً ويؤخذ من المزيج نصف ملعقة صغيرة بعد كل وجبة طعام ، وكطريقة أسهل يعبأ المزيج السابق فى برشامات ، ويؤخذ منها واحدة بعد كل وجبه طعام ، ويستمر فعل ذلك ما دامت الحاجة تدعو إليه .

٨ - الحبة السوداء :

تؤخذ الحبة السوداء وتطحن قدر كوب ، ومن المرة الناعمة قدر ملعقة كبيرة ومن حب الرشاد نصف كوب ، ومن الرمان المطحون قدر كوب ، ومن جذر الكرنب المطحون بعد تجفيفه قدر كوب ، وملعقة حلتيت صغيرة يخلط كل ذلك وتؤخذ على الريق قدر ملعقة ، وذلك على لبن زبادى ليسهل ازدرادها .

٩ - علاج الجروح عند مرض الداء السكرى :

يغلى مقدا نصف لتر من الماء ويضاف إليه ملعقة صغيرة من مسحوق بذور

الحلبة ويُترك ليغلى لمدة دقيقه ، ثم يُصفى ويُشرب منه مقدار فنجان قهوة متوسط ثلاث مرات موزعة كل يوم ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء تماما .

١٠ - علاج الحكة والحرقة عند مرض البول السكرى :

يصاب مرضى البول السكرى والشيوخ منهم خاصته بحكة وحرقة مزعجة فى المناطق التناسلية الخارجية ، ولعلاج هذه الحالة يستعمل مستحلب اللاميون الأبيض لمدة أربعة أيام كما يلى :

يوضع مقدار ملعقة كبيرة من زهر اللاميون الأبيض لكل فنجان ماء بدرجة الغليان ويُترك ليتخمر لمدة خمس دقائق ثم يُصفى ويُشرب منه فنجان واحد صباحا وآخر مساء .

* * *

الفصل السادس

أمراض العظام والمفاصل

وعلاجها بالأعشاب

علاج الكساح

يتم العلاج كما يلى :

١ – تزويد المصاب بكميات إضافية من فيامين د « D »

٢ – التعرض لأشعة الشمس يوميا لفترة كافية .

٣ – تناول أطعمه غنية بالكالسيوم والفوسفور .

٤ – الحصول على غذاء وطعام جيدين بشكل عام .

ويفيد فى ذلك تناول الأطعمه التالية .

* **التين** : نظرا لغناه بالكالسيوم الفوسفور ، فإن أكل ٢٥٠ جرام منه يوميا يغطى نصف الحاجة اليومية من هذين المعدتين .

* **الجوز** : غنى بالفيامينات والكالسيوم ، لذا فإنه بفيد فى مقاومه الكساح وعلاجه ، وقد نصح بعض الأطباء بتحضير مستحلب أوراق الجوز واستعماله كما يلى :

يضاف ملء حفنه من أوراق الجوز إلى لتر من الماء ويغلى على النار ويُشرب منه عدة مرات كل يوم .

* **القمح** : وأفضل طريقه للحصول على الفائدة التامة هو أكل مستنبت القمح نظراً لاحتوائه على كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن بما فيها الكالسيوم والفوسفور وفيتامين « D » والكمية المختاره هو أن يأكل الإنسان كل يوم مقدار فنجان أو اثنين من القمح المستنبت .

* **الزيتون** : نظراً لغناه بالكالسيوم والفوسفور فإن أكله يفيد جداً فى حالات الكساح ، كما ينصح بدهن أرجل الأطفال المصابين بهذا المرض بزيت الزيتون مع

تعريضها للشمس صباحا ومساء لفترة معقوله « ساعة مثلا » وقد ينصح الكثير من الأطباء بدلك أرجل الرضع بزيت الزيتون بشكل دائم لأن ذلك يجنبهم الإصابه بمرض الكساح بل وبفقر الدم أيضا .

علاج الروماتيزم والنقرس وآلام المفاصل بالاعشاب

١ - **شجر الصفصاف** : تجمع قشور أشجار الصفصاف وتجفف من الأعصان التى يزيد عمرها عن أربع سنوات ، ينقع مقدار عشرة جرامات من القشور المجففة فى كوب من الماء حوالى ست ساعات ثم يصفى ويشرب منه مقدار فنجان قهوة متوسط أربع إلى ست مرات فى اليوم ويمكن زيادة الكمية قليلا عند الحاجه .

٢ - **أوراق العلّيق** : هذه الأوراق ذات فائدة أكيدة فى علاج النقرس والروماتيزم والحصوات الكلوية بالإضافة إلى حالات نقص إفراز البول وللإستعمال يضاف مقدار ملعقة من الأوراق الجافة إلى كوب من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر لمدة (١٠ - ١٥) دقيقة ثم يشرب ويكرر ذلك ثلاث مرات كل يوم ويداوم عليه حتى الشفاء .

وينصح البعض بإضافة أوراق الدردار وزهر لحيه اليتس « ملكة المروج » بمعدل ٥٠ جرام من كل منها مع (١٠٠) جرام من أوراق العليق ، ويشرب من المستحلب المحضر ثلاث أكواب يوميا .

٣ - **الفراوله (الفريز)** :

تحوى أوراق الفريز على مواد مسكنه لآلام المفاصل والنقرس والروماتيزم حيث يحضر منها مغلى كما يلى :

يوضع مقدار ملعقة كبيرة من الأوراق الغضة أو المجففة لكل فنجان ماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب منه ثلاثة فناجين موزعة كل يوم ، ويستمر العلاج فترة طويلة نسبيا كما أن ثمار الفراوله تحوى مواد فعاله فى

علاج الروماتيزم وآلام المفاصل ويمكن الاعتماد عليه بكل ثقه فى تخفيف الالام أو القضاء عليها تماما .

وأفضل طريقة للحصول على الفائدة كامله : هى أن تؤكل ثمار الفراولة الطازجة فى الصباح على الريق دون أن يؤكل معها شئ ، ويمكن أن يتناول منها المريض كمية تترواح بين (٢٠٠ - ٥٠٠ جرام) دون محذور (فيما عدا حالات الحساسية) .

٤ - إكليل بوقيصى : تحوى أزهار النبات على مواد فعاله منها السالسيلات المستعمله فى علاج الروماتيزم وذلك تفيد فى تسكين الام الظهر وآلام المفاصل عموما، ولتطبيق العلاج يوضع مقدار عشرة جرامات تقريبا من أزهار النبات الجافة فى فنجان كبير ويسكب فوقها كوب ماء بدرجة لغليان ، ثم يترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب ويكرر مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم ، ويستمر فعل ذلك حتى يخف الألم .

٥ - جذور السوس (العرقسوس) :

اثبت فريق من الأطباء الباحثين فى انجلترا امكانية الحصول على مادة شبيهه بالكورتيزون من جذور العرقسوس ، وغيرها من المواد الفعاله فى علاج هذه الأمراض ، لذلك ينصح المصابون بأستعماله كما يلى :

يضاف مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور الجافة إلى كوب من الماء المغلى ويترك ليتخمر لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين فى اليوم .

تحذير : لاتستعمل هذه الوصفه من قبل المرضى المصابين بارتفاع ضط الدم .

٦ - البصل :

ينصح المصابون بالروماتيزم بأكل بصله متوسطة الحجم وأيضا شرب مغلى البصل

اليابس وذلك بغلى عدة رؤوس دون تقشيرها لمدة (١٠ - ١٥ دقيقة) ثم يشرب من هذا المغلى قدح واحد صباحا على الريق وقدح آخر مساء قبل النوم .

٧ - الهندباء البرية :

تفيد الجسم فى علاج الآم المفاصل والنقرس وتخلص انسجته من التورمات وذلك بإضافه حوالى (٣٠ جرام) من أوراق النبته إلى لتر من الماء ويترك لمدة خمس دقائق ثم يغلى على النار لمدة عشرين دقيقة ، وبعدها يصفى ويُشرب منه فنجان واحد ثلاث إلى أربع مراتٍ موزعه فى اليوم ، ويمكن أيضا أن يضاف مقدار ملعقه من جذور وأوراق النبات الجافة إلى كوب ماء بدرجة الغليان ويُترك ليتخمر عشر دقائق ثم يصفى ويُشرب منه ثلاث إلى اربع مرات موزعه فى اليوم .

*** بعض العلاجات الموضعية للنقرس الروماتيزم وآلام المفاصل :**

١ - زيت الزيتون علاج موضعى فعال : يوضع نصف لتر من زيت الزيتون الصافى فى إناء مفتوح ويُضاف إليه كافية من زهور البابونج المجففه وتترك تحت أشعه الشمس لمدة أربعة أيام ثم يصفى ويستعمل دهانا لموضع الألم مع الفرك والتدليك والمعتدلين (مساج) ثلاث مرات كل يوم .

ويمكن استعمال الزيت بطريقة أخرى :

يوضع حوالى (٤٠٠) جرام من زيت الزيتون الصافى فى إناء ويُضاف إليها رأس ثوم كامل مقشر ومفروم جيداً ، ويمزجا حتى يصبح المزيج كالمرهم ، ثم يُترك لمدة ثلاثة أيام قبل الاستعمال ، وبعدها يُدهن به مكان الألم ويُدلك ثلاث مرات كل يوم، ويستمر فعل ذلك حتى تتحسن الحالة .

*** قشر البرتقال يخفف الألم**

تقشر برتقاله وتوضع فوراً من جهة اللب فى مكان الإصابة وتضمد وتترك عدة

ساعات ، فيساعد ذلك كثيراً فى تخفيف حدة الألم ، كما أن أكل البرتقال وشرب عصيره مضافا إليه السكر من العوامل المساعده لتخفيف الروماتيزم .

*** لصقه مفيده لعلاج الام الروماتيزم والنقرص وداء المفاصل :**

تؤخذ كميتان متساويتان من أوراق الكرنب والكراث وتفرمان جيداً ثم تخلطان وتوضعان فى إناء مناسب دون إضافة الماء أو أى شيء آخر ، ثم يغطى الإناء ، ويرفع على نار هادئة جداً ، ويترك حتى تنضج الأوراق ، ثم تطفأ النار وبعدما يصبح المطبوخ بحرارة الجسم تقريبا يضاف اليه كمية من الخل بنسبة تساوى واحد من عشرة من وزنه ويحرك ، وبعدها يوضع على قطعة قماش مناسبة وتضمد به منطقة الألم وتترك هذه اللصقة لمدة (١٢) ساعة حيث تستبدل بواحد جديدة (صباحا ومساء) ويستمر على ذلك حتى تزول الألام نهائيا .

*** اللفت المطبوخ يخفف آلام الروماتيزم والنقرس :**

تسلق قطعة واحدة من اللفت كما هى حتى النضج ، ثم تشطر قطعه اللفت سطرين أو أكثر حسب الحاجة ، وحسبما يناسب المنطقة المصابه وتستعمل قطعه اللفت من ناحية اللب كضماده فوق منطقة الإصابه وتترك لمدة (١٢) ساعة ، ويمكن تجديدها أو ترك المكان مكشوفا لمدة (١٢) ساعة أخرى ، ثم تكرر الضمادة السابقة (لبخه) بوضع لبخه جديده حتى تزول الالام جميعها .

*** أوراق البيلسان لعلاج النقرس** : تجمع عدة أوراق غضه من أشجار البيلسان وتهرس وتسحق جيداً ويضاف إليها قليل من شحم البقر ثم تدق مع الشحم حتى تصبح متجانسه تماما كالمرهم ، ويستعمل هذا المرهم دهانا للأماكن التى بها الأم وخاصه إبهام القدم ويربط برباط مناسب من الشاش يجدد مرتين فى اليوم .

* * *

*** أوراق الكرنب تخفف آلا الأعصاب وآلام المنطقة القطنيه :**

تستخدم أوراق الكرنب (الملفوف) لإزالة الأحتقان الموضعى وتخفيف الآلآم ذات المنشأ العصبى ، وعند الاستعمال تطبق الأوراق الخضراء الطازجة كما هى بشكل لبخه فوق الجلد مبباشرة (اربع ورقات من الكرنب فى حالة آلام لمنطقة القطنية) وتترك اربع ساعات ثم تبدل ، وفى الليل يمكن تركها من المساء حتى الصباح ، ويتابع على وضع اللبخة إلى أن يزول الألم كليا أى فترة طويلة يتم الشفاء الكامل .

*** القراص لعلاج الروماتيزم**

تدلك الأعضاء والمناطق المتألمة والمصابة بالروماتيزم بأوراق نبات القراص بقوة معتدله وباستمرار لفترة نصف ساعة أو أكثر مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم فهى تخفف من آلام الروماتيزم بشكل واضح .

**** حمامات مفيده لعلاج الروماتيزم والنقرس وداء المفاصل :**

١ - أشجار العرعر مفيده جداً :

يُملأ البانيو بماء دجة حرارته مساوية لحرارة الجسم ويُضاف إليه مغلى النبات كما يلى :

تؤخذ نهايات فروع أغصان الشجر وتقطع قطعا صغيرة ويغلى منها مقدار أربع قبضات فى كمية كافية من الماء لمدة ثلاث ساعات ، ثم يُصفى المغلى ويضاف إلى الماء السابق ويستعمل كمغطس لكامل الجسم لمدة عشرين دقيقه ، واذا كان ممكنا تغطيس العضو المصاب فقط (يد - رجل) فيكفى ذلك مع مراعاة ما سبق يتم ذلك مرة واحدة أو عدة مرات حسب شدة الإصابه ويدوام على ذلك فترة طويلة من الزمن لكى يتحسن بشكل واضح وللحصول على تمام الفائدة يُنصح باجراء تدليك للعضلات والمفاصل والأطراف لمصابة بزيت العرعر ثلاث مرات يوميا ولعدة اسابيع .

٢ - الزعتر يفيد أيضا :

يفيد حمام الزعتر فى تخفيف آلام الروماتيزم والمفاصل والتعب العام بالجسم بملأ البانيو بماء ساخن (درجة حرارته مثل درجة حرارة الجسم أو أكثر قليلا) ويضاف إليه مغلى الزعتر (الصعتر الذى يحضر بإضافه مقدار خمسين جراما من الزعتر البرى الجاف فى لترين من الماء لمدة خمس دقائق ، ثم يُترك المغلى ليتخمر عدة دقائق اخرى ، ويصفى ويضاف إلى ماء المغطس (البانيو) وبعد يضطجع المصاب فى البانيو لمدة نصف ساعة ، ثم يجفف نفسه ويرتدى ملابس تبعث الدفء فى جسمه وينام فى سرير دافئ مع غطاء جيد ليستمر الجسم دافئا حتى الصباح .

وإذا لم يتوفر المغطس (البانيو) يمكن غلى خمسين جراما من الزعتر فى اربع لترات من الماء وغسل الجسم بها بعد حمام دافئ بدلا من المغطس مع مراعاة باقى الإرشادات .

* **اطعمه مفيده :** - الكرات - البصل : وكعلاج فعال يؤخذ عصير بصله متوسطة وتُمزج بكوب من الماء ويُشرب صباحا ومساءً على أن يُحضّر العصير ويُشرب فوراً ويستمر فى هذا العلاج لمدة أسبوعين .

* العسل مع شمعه يفيد كثيراً فى تصلب المفاصل .

* التفاح : يؤكل بمعدل كيلو جرام يوميا لمدة أربعة أسابيع متتالية مع تطبيق حميه غذائيه جيدة والاعتدال فى تناول الطعام .

البطيخ الأخضر (الأحمر) يؤكل باعتدال بين وجبات الطعام وليس بعدها .

* الطماطم (البندوة) .

* **أطعمه ضارة :** - السبانخ - الخرشوف بكل أشكاله .

* الامتناع جزئيا أو كليا عن أكل اللحوم .

* الامتناع الكلى عن أكل الأعضاء مثل الكلى والنخاع والكبد والطحال وغيرها.

* البقلة طازجة أو مطبوخة .

* عدم أكل البقول عامة مثل العدس والحمص والفاصوليا والفول وما شابهها .

الأنزلاق الغضروفى - الطبق - الديسك :

إن علاج الديسك أمر عسير وشاق ، وينصح المريض فى كل الحالات بالراحة التامة فى السرير لتخفيف الألم وإعطاء فرصة للأنسجة كى تلتئم ويمكن تجريب الوصفه التاليه :

أمكن علاج الانزلاق الغضروفى أخيراً بفضل العلماء الكنديين والأمريكيين الذين استخرجوا خميرة البابايين واستعملوها وجربوها على كثير من المرضى فأعطت نتائج باهرة لا توصف ، وقد تخلص معظم المرضى من آلامهم فور استعمالهم لتلك الخميرة (تُعطى بطريقة خاصة وبشكل حقنه واحده فى منطقه الإصابه فى العمود الفقرى) ، لذلك ونظراً لاحتواء الأناناس على هذه الخميرة فقد نصح البعض بأكله يوميا للتخلص من الإصابه بالانزلاق الغضروفى ، وعلى كل حال لا يزال هذه الأمر فى بداياته لكن المستقبل سيكشف كثيراً من الأسرار المتعلقة بخميرة البابايين وعملها فى علاج الانزلاق الغضروفى .

علاج الرضوض والتواء المفاصل والكدمات :

١ - **علاج الرضوض وآلامها** : تُسلق أوراق الخس بالماء حتى تنضج مع ملعقه من زيت الزيتون الصافى ثم يصفى وتفرد أوراق الخس فوق منطقة الرضوض وتلف بقطعه شاش ، ويترك لمدة ١٢ - ٢٤ ساعة ويمكن تغييرها مرة إلى مرتين يوما ويستمر ذلك حتى الشفاء التام .

٢ – علاج التواء المفاصل وآلامها :

يفيد أخذ كمية كافية من ورق البقدونس وهرسها ووضعها كضماد (لبخه) فوق المفصل المصاب مع مراعاة تثبيته أيضا أثناء التضميد وتترك كذلك والمفصل مثبتاً لعدة أيام حتى يتم الشفاء .

٣ – علاج التورمات والكدمات الناتجة من الحوادث : فى مثل هذه الحالات يفيد جداً اجراء كمادات أو مغاطس ساخنه بعد وقوع الحادث بيوم أو يومين، ولا يجوز أبداً اجراؤها بعد التعرض للأذى مباشرة لأنها قد تسبب النزف الدموى داخل الأنسجة فيكون ضررها أكثر من نفعها :

طريقة التحضير : تغلى كمية كافية من الماء ويُضاف إليها ما بين ٤ – ٦ ملاعق كبيرة من زهر الزيزفون الجاف لكل ليتر من الماء ، ويُترك لتخمر مدة خمس دقائق ، ثم يعمل مغطس (حمام بانيو) للمنطقة المصابة لمدة نصف ساعة ويكرر مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم ويستمر فى ذلك حتى زوال الأعراض .

أو إذا كانت المنطق المصابة غير قابلة لوضعها داخل المغطس عندئذ يلجأ للكمادات السخنة لمدة نصف سعة ، ويكرر ثلاث مرات كل يوم ويستمر العلاج حتى زوال الأعراض .

*** للكدمات والرضوض :**

١ – تغلى حفنه من الحبة السوداء غليا جيداً فى إناء ماء ، ثم يعمل حمام للعضو المصاب (يغطى فيه) لمدة ربع ساعة أو أكثر مع تحريك العضو ذاتيا ، بعد ذلك يدهن بزيت الحبة السوداء وبدون رباط يترك مع تحرى عدم التحميل أو إجهاد العضو وذلك قبل النوم يوميا .

٢ – يمزج عصير بصل مع قدره من زيت الكافور ، ويدلك بذلك المزيج مكان

الإصابه صباحا ومساء مع عدم التحرك وإجهاد العضو المصاب .

لالتئام الكسور وتخفيف الامها :

تُطبخ شوربة بصل بنخاع العظام ، وخاصة الأبل إن لم يتوفر فالبقر وتشرب كالمرق فى الغذاء يوميا ، وبعد فك الجبيرة يكثر من أكل البصل ، فإنه سيقوى الأعصاب ويساعد على سرعة التئام الكسر .

* * *

الفصل السابع

أمراض الجهاز العصبي والليمفاوي

وعلاجها بالأعشاب

الصداع والصداع النصفى (الشقيقه) :

الصداع ليس مرضا بحد ذاته بل هو عرض لكثير من الأمراض المختلفه التى تصيب الإنسان .

١ - علاج الصداع الناتج عن حرارة الشمس :

يستلقى المصاب على ظهره ويغمض عينيه ويوضع فوق جبينه وصدغيه وكامل رأسه قطعه قماس مبلله بالخل ، ويفضل أن يكون قماشاً صوفيا وبعد ساعة من الزمن تقريبا يبدأ تحسن الحالة .

٢ - علاج الصداع العارض :

١ - تمزج كمية من الخل مع ضعف حجمها من الماء تبلل قطعه من القماش بالمزيج وتوضع فوق الجبين والصدغين لعدة دقائق ثم تبدل بأخرى عدة مرات حتى تتحسن الحالة ويمكن وضع هذه الكمادة أسفل الرأس من الخلف (نقرة الرأس) إذا كان الآلم منتشراً إليها .

٢ - يقشر الخيار ويوضع القشر فوراً من الناحية الداخلية ، فوق الجبهة والصدغين ويمكن أن يثبت بكمادة لبعض الوقت ويفضل أن يغير عدة مرات حتى يتم الشفاء وتزول الآلام .

٣ - إذا كان الصداع من النوع الصدغى خاصة ، تؤخذ ليمونه وتشطر نصفين أو تقطع عدة شرحات ، وتوضع فوق الجهة والصدغين ، أو تبلل قطعه قماش بعصير الليمون وتوضع فوق الجبهة والصدغين بشكل كمادة ، ويمكن لف الرأس كاملا فوق الكماده (شريحات الليمون) وبعدها يهدأ الإنسان فى السرير لمدة ٣٠ - ٦٠ دقيقة فتتحسن الحالة وتزول الأعراض .

٤ - تؤخذ كمية كافية من أوراق النعناع وتدق وتوضع على قطعه من الشاش

ويلف بها الرأس بحيث يلامس النعناع الجبة مباشرة ويستلقى المريض ويغمض عينيه ، فيهدأ الصداع بعد ٢٠ — ٣٠ دقيقة تقريبا .

علاج الصداع اليومى :

ينصح الذين يشكون من الصداع اليومى تناول كمية قليلة من حبة البركة السوداء مع طعام الإفطار حيث يمكن إضافتها إلى مجموعة كبيرة من المأكولات .

علاج الصداع المسائى : تغلى كمية كافية من الماء ويضاف اليها ملعقتان من زهر البابونج اليابس لكل لتر من الماء ويغلى لمدة خمس دقائق ، ثم توضع القدمين فى المغلى وهو ساخن لمدة ٢٠ — ٣٠ دقيقة ثم تجفف الأقدام ويلبس جوارب صوفيه أو جوارب سميكة طول الليل ، فيزول الصداع نهائيا إذا لم يكن ناتجا عن أمراض عضوية معينة .

علاج الصداع عامة :

تؤخذ ثمرات من البيلسان الطازجة وتُعصر ويشرب من العصير كمية تناسب سن الانسان ووزنه والكمية المستعملة عادة تتروح ما بين نصف كوب إلى كوب تقريبا .

* **لعلاج الصداع :** يؤخذ طحين الحبة السوداء ، ونصفه من القرنفل الناعم والنصف الآخر من الينسون ، ويُخلط ذلك سويا ، وتؤخذ منه عند الصداع ملعقه على لبن زبادى وتؤكل على بركة الله ، مع دهن مكان الصداع بدلكه بزيت الحبة السوداء .

* يُدهن بقليل من زيت الثوم مكان الصداع فيزول الألم مع تناول فص مقطع بقليل من الماء ، ثم تغسل الرأس فتزول آلام الصداع بإذن الله تعالى .

* **لعلاج الصداع :** يغلى مبشور البصل مع قرنفل مطحون ومعجون فى زيت

الزيتون ، يُترك حتى يبرد ثم يصفى ويؤخذ الزيت ويُدلك به مكان الصداع مع شرب ملعقة منه قبل النوم ، فيزول الصداع ، وهذا العلاج مقوى للأعصاب أيضا .

لعلاج الصداع المترافق بدوار ويفيد فى علاج التهاب عصب الوجه أيضا .

يحضر مستحلب الأزهار الصفراء لنبات زهرة الربيع بنسبة ملعقتين صغيرتين من الزهر لكل كوب من الماء بدرجة الغليان ، ويُترك ليتخمر عدة دقائق ثم يصفى ويُشرب منه ٢ – ٤ فناجين كل يوم حسب الحاجة .

* **علاج الصداع الناتج عن الجوع** : بسبب نقص السكر عند الإنسان لذا ينصح بتناول كمية من السكر أو المربيات أو الفواكة السكرية وما شابه ذلك عند الشعو ببدء الصداع .

الصداع النصفى (الشقيقة) :

١ – يغلى لتر من الماء ويُضاف اليه مقدار (٢٥) جرام من زهر الفول ، ويستمر فى غليه ٤ – ٥ دقائق ثم يصفى ويُشرب منه عدة مرات كل يوم ويستمر على ذلك حتى تزول الالام تماما .

٢ – **مستحلب المنّة** : يفيد كثيراً فى معالجة حالات الصداع الشقيقه ويحضر المستحلب (الشاى) بالطريقة المعروفة ويُشرب منها ١ – ٣ كوب يوميا مع التأكيد على عدم الإفراط لأنه يسبب غثيانا وقيئ خاصة للذين لم يتعودوا على شربها ، وينصح بأن يتم شرب المستحلب بين وجبات الطعام .

٣ – يؤخذ كوب عصير بصل ويوضع فيه عشبة الحنشار (الرخس الذكر) بلاغسل حتى تتشبع ثم توضع فى جورب وتوضع بعد التصفيه على موضع الألم لمدة خمس دقائق ثم تحفظ فى الثلاجة المنزلية يكرر بها العلاج حتى تزول آلام الشقيقه بعون الله .

الأرق :

١ – شرب اللبن الرائب : نظراً مما أكده الطب الحديث من أهمية اللبن فى إزالة التوتر وتهدئة الأعصاب لذا ينصح كل شخص عصبى يشرب اللبن (المصابين بالقرحة) أو اللبن الرائب (الزبادى) (لغير المصابين بالقرحة) بشكل دائم وخاصة قبل النوم .

٢ – ينصح بشرب مغلى البابونج المخفف دون افراط فهو يجلب ويهدئ الأعصاب .

٣ – أكل بصله صغيرة مساء يخفف من الأرق ويزيل الإجهاد ويساعد على النوم المريح .

٤ – مغلى زهر الزيزفون يجلب النوم ويخفف الأرق والقلق والعصبية : يُعمل بنسبة فنجان من الماء المغلى لكل ملعقة من زهر الزيزفون البرتقالى المجفف ثم يُترك ليتخمر لمدة خمس دقائق ثم يُصفى ويحلى بالعسل أو السكر ويشرب منه (٤) فناجين يوميا .

٥ – الخس يهدئ الأعصاب ويزيل الأرق الليلى :

تغلى أوراق الخس فى لتر من الماء لمدة نصف ساعة ثم يصفى المغلى ويُشرب منه عدة مرات يوميا وخاصة قبل النوم ، ونظراً لمفعول الخس المهدي فإنه ينصح به أكلا وشربا (عصير) فى حالات آلام الرأس وتشنجات (مغص) الأمعاء .

عـلاج الأرق المتكرر : يفيد هؤلاء الأشخاص تناول العشاء قبل النوم بعدة ساعات . وبعد العشاء بساعتين تقريبا يشرب كوب من الماء البارد ممزوجا بملعقة من العسل وملعقة صغيرة من خل التفاح ، مع مراعاة عدم شرب المنبهات والمسكرات والامتناع عن التدخين .

* **لعلاج الأرق** : ملعقة من الحبة السوداء تمزج بكوب من الحليب الساخن المحلى بعسل وتشرب ، وقبل أن تنام تدعوا بدعاء رسول الله ﷺ للنوم « اللهم غارت النجوم ، وهدأت العيون ،وأنت حى قيوم . يا حى ، يا قيوم أهْدِأ ليلى ، وأَنِمْ عينى » وتسترخى فى سريرك فتنام .

* **لعلاج الأرق ايضا** :

يُشرب كوب من اللبن الدافئ محلّى بملعقة عسل كبيرة قبل النوم .

العصبية والسوداويه :

١ - وصفه تفيد الأشخاص العصبيين : يشرب كوب إلى كوبين من مغلى زهر الليمون المجفف ويحضر بإضافه ملعقة صغيرة من زهر الليمون إلى كوب ماء بدرجة الغليان ، ويترك ليتخمر لمدة خمس دقائق ثم يحلى بالسكر ويُشرب ويمكن اللجوء إليه كلما دعت الحاجة أو بشكل دائم .

٢ - علاج الأشخاص أصحاب المزاج العصبى :

ينصح هؤلاء الأشخاص بشرب كوب إلى كوبين من الجزر الأصفر لغناه بالبوتاسيوم كل يوم ، ويفيدهم أيضا أكل الخضروات الطازجة لغناها بعنصر البوتاسيوم كذلك حيث يبدو نقص هذا العنصر مؤثرا عند هؤلاء الأشخاص .

٣ - الهندباء عشبة الأفراح تفيد فى علاج الحزن والترويح عن النفس :

إن عصير أو مستحلب مغلى عُشبة الهندباء البرية أو أكلها غضه (دون افراط يفيد فى طرد الهموم والأحزان ، وفى حالات الأمراض النفسية ذات التأثير السوداوى ، وفى الترويح عن النفس ، وعلماء الطب الشعبى الحديث ينصحون بها كعامل مضاد للوهن النفسى .

٤ – طريقة بسيطة لإزالة الوساوس والأفكار السوداوية :

يُشرب ٤ – ٦ أكواب من مستحلب المليّسا ، يحضر المستحلب بإضافة عدة ورقات جافة من المليسا لكل فنجان ماء بدرجة الغليان ويُترك ليتخمر مدة خمس دقائق ثم يُصفى ويحلى بالسكر ويُشرب .

التنشيط الذهنى وسرعة الحفظ :

١ – لتقوية الذاكرة ومنشط عام : تضرب ثلاث فصوص من الثوم فى الخلاط مع ثلاث حبات طماطم وقليل من الملح ، ويُشرب كعصير مثلج فى أى وقت فإنه مقوى للنشاط العقلى والجسدى .

٢ – للتنشيط الذهنى وسرعة الحفظ :

يغلى النعناع وتضع عليه بعد تحليته بعسل سبع قطرات من زيت الحبة السوداء وتشربه دافئا وسوف تحفظ كل ما تريد .

*** الصرع :**

يُشرب على الريق يوميا فنجان عسل وفى المساء ، تقرأ سورة الجن على كوب ماء ساخن مُحلى بعسل ويُشرب ، وبعد ذلك ينام المريض ويستمر على فعل ذلك لمدة أسبوع وسوف يُشفى من الصرع بقدرة الله تعالى

*** الشلل :**

هذه الوصفات تفيد فى علاج الشلل الجزئى .

١ – زيت العرعر : يفيد فى علاج العضلات والأطراف المشلولة بدهنها بالزيت مع تدليكها لمدة نصف ساعة مرتين إلى ثلاث مرات يوميا ويستمر على فعل ذلك لعدة أسابيع متتالية ، ويعمل الزيت بسحق ثمار العرعر الناضجة ثم نقعها مع ثلاثة أمثالها من

زيت الزيتون الصافى لمدة أسبوعين مع خضها جيداً كل يوم ثم يصفى المنقوع ويُضاف اليه مثل حجمة ماء ويخض جيداً ويحفظ لحين استعماله .

٢ - **الهندباء البرية** : أكلها يفيد فى تقوية الأعصاب والقلب .

ويقولون : إن الهندباء تفيد فى معالجة الشلل شرباً مع الخل والعسل وحديثا قال العلماء إنها ذات فوائد كثيره منها فائدتها كمرهم ومقوٍّ عام ومفيده فى حالات فقر الدم .

٣ - علاج ضعف الأعصاب ورجفة اليدين :

* يحوى نبات المريميه مواد فعاله فى تقويه الجهاز العصبى وللعلاج يحضر من أوراق النبات مستحلب (شاى) بإضافة مقدار ملء ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان وبعد أن يُترك؛ ليتخمر لعدة دقائق يُشرب منه ثلاث فناجين موزعه على اليوم .

٤ - **للأعصاب** : يقطع فص ثوم ويُشرب بلبن ساخن عليه قطرات من العنبر على الريق يوميا فإنه يقوى الأعصاب ويهديها تماما .

العصب الوركى [1] (**عرق الأنسر**) Sciatica

من أهم الأسباب التى تحدث الألم :

١ - التهاب العصب .

٢ - الضغط على جذوره عند نقطه خروجة بين الفقرات الظهريه .. الخ

يُعالج ألالم بعلاج السبب الذى أدى إلى حدوثه ، وفى حالة التهاب العصب يمكن الاستفاده من الوصفات التالية .

(١) راجع الانزلاق الغضروفى فيما سبق .

١ – تُعصر ثمار البيلسان وُيشرب من عصيرها الطازج ٢ – ٤ فناجين متوسطه يوميا .

٢ – تنظف جذو نبات الرخس الذكر دون غسلها وتوضع وهى طازجة فى كيس صغير يوضع فوق مكان الألم ويضمد برباط إن أمكن ويترك لعدة ساعات ، ويمكن تغييره ، ويستمر فعل ذلك حتى تزول أو تخف الآلام .

٣ – تطبق أوراق الكرنب (الملفوف) كما هى بشكل كمادات (٤ ورقات) فوق موضع الألم لمدة أربع ساعات ثم تبدل ، ويكر ذلك لعدة أيام حتى يحصل التحسن والشفاء .

القدره الجنسية والضعف الجنسى :

نورد أولا مجموعة من الوصفات تفيد فى تعزيز القدرة الجنسية .

١ – الحبة السوداء : يُنصح بتناول كمية بسيطة من الحبة السوداء حوالى عشرة جراما (مسحوق) مع ملعقة زيت الزيتون النقى مرتين كل يوم ، ويمكن أكلها مع الطعام على أن يستمر العلاج لمدة طويلة (١٠٠ يوم تقريبا) .

٢ – التمر : بسبب غناه بالفيتامينات والمعادن المتنوعة والكربوهيدرات فإنه يؤثر على الجهاز العصبى بشكل واضح ويؤثر على الدماغ ويحسّن أداءه ، وله أيضا تأثير فعال على القوة الجنسية عند الرجال فيزيدها اندفاعاً ويحسن أداءها ويعتبر من أحسن الأطعمه لمن يرغبون فى تحسين مقدرتهم الجنسية فضلا عن أنه يزيل التوتر ويمنع القلق .

٣ – القرفة : تنبه الجنس وتستعمل القرفه بعد سحقها فيؤخذ منها مقدار نصف جرام فقط مع قليل من الماء مرتين إلى أربع مرات يوميا مع العلم أنه يمكن إضافه مسحوق القرفه إلى الشاى أو القهوة دون تغيير فى طريقة الاستعمال .

٤ - **العسل .: والبصل .. والحمص** :

تفرم كمية من البصل وتدق وتعصر ويمزج العصير مع ضعف حجمة من العسل الصافى ثم يُطبخ على نار هادئة حتى يتبخر كل الماء ويحفظ . وعند الاستعمال تُنقع كمية من الحمص اليابس فى كمية من الماء لمدة ٢٤ ساعة ثم يمزج من هذا الماء مقدار كوب مع ملعقة كبيرة من المستحضر السابق ، ويُشرب مرة واحدة كل يوم ، ويستمر على فعل ذلك لحين الحصول على النتيجة المطلوبة .

٥ - يُطبخ السحلب مع الحليب والقرفة مضافا لهما العسل أو السكر فإنه يهيج ويزيد من القدرة على الجماع .

٦ - **الزنجبيل** : يحضر مغلى من جزوره بإضافه ملعقة كبيرة من مسحوق الجذور إلى نصف لتر من الماء بدرجة الغليان ويترك ليتخمر لعدة دقائق ثم يصفى ويُحلى بالعسل ويُشرب منه مقدار كوب واحد صباحا وآخر مساء .

٧ - **حب الهال** : يحضر مغلى بنسبة ثلاثة جرامات منه لكل كوب من الماء يغلى على النار لمدة خمس دقائق ، ويترك ليتخمر (١٠ - ١٥ دقيقة ثم يشرب منه ٣ - ٥ فناجين قهوه يوميا ويمكن تحليته بالعسل أو السكر لمن يرغب .

٨ - **مغلى الحلبة** : يحضر بنسبه نصف ملعقة من مسحوق بذور الحلبة إلى نصف لتر (٢ كوب) ماء ساخن بدرجة الغليان ، ويغلى لمدة دقيقة واحدة ثم يترك ليتخمر مد خمس دقائق ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب منه مقدار فنجان قهوة صغير ثلاث مرات يوميا .

٩ - **الشمر** : يحضر منقوع بإضافه مقدار ملعقة صغيرة من بذور الشمر إلى كوب ماء ساخن بدرجة الغليان ويُترك ليتخمر لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويحلى ويُشرب م ، مرتين إلى ثلاث مرات يوميا .

علاج العجز الجنسى :

تحضر كميات متساوية من البذور اليابسة لكل من اليقطين المضلع (القرع) والشمام (البطيخ الأصفر) والخيار وتقشر وتسحق سحقا ناعما ثم يُمزج المسحوق مع كمية من سكر النبات الناعم لتحسين الطعم ، ويؤخذ منه ثلاث ملاعق متوسط كل يوم بشكل دائم أو حتى تتحسن الحالة (مئة يوم تقريبا) .

علاج الضعف الجنسى :

يستعمل مستحلب زهر الأقحوان لعلاج الضعف الجنسى ، ويشرب بمعدل فنجان واحد يوم لمدة أربعة أشهر ، وإذا حدث أى اضطراب هضمى فإنه يجب إنقاص الجرعة إلى النصف ، ويحضر بإضافه مقدار ملعقة صغيره من زهر الأقحوان إلى فنجان متوسط من الماء بدرجة الغليان ، ويُترك ليتخمر لمدة ٥ - ١٠ دقائق ، ثم يصفى ويشرب ، ويمكن لمن يرغب إضافة ملعقة من العسل إلى المستحلب .

٢ - تؤخذ حبة سوداء مطحونه قدر ملعقة وتضرب فى سبع بيضات بلدى يوم بعد يوم ولمدة شهر تقريبا ، ولسوف يجد الشيخ الكبير قوة ابن العشرين انشاء الله ، ويمكنك تناول ثلاثة فصوص ثوم بعد كل مرة منعا للكوليسترول ، ولا تجامع وأنت مُجهد وعليك : ١ - أن تدخل الحمام لقضاء الحاجة أولا .

٢ - أن تدعو بقولك « اللهم جنبنا الشيطان وجنّب الشيطان ما رزقتنا » وبعد الانتهاء .. تتوضأ أو تغتسل .

٣ - يؤخذ ماء البصل (وذلك بدق ثلاث بصلات وعصرهما جيداً » ويخلط بمثله عسلا ويقلب على نار هادئة حتى يصل لنهاية رغوة العسل ، ويوضع بعد ذلك فى قارورة وتؤخذ منه ملعقة بعد الغداء يوميا .. وإن عجنت بالحبة السوداء فإنه يقوى جداً . وكذلك مع بذور الفجل وتؤكل كالمربى .

٤ – يؤتى بكوب عسل ونصف كوب بصل (ماء) ويغلى سويا حتى يتبخر البصل وذلك بانعدام رائحته تماما من العسل ، وتؤخذ منه ملعقة بعد كل أكل فإنه مفيدا جداً .. وكذلك أكل البصل المشوى بالفستق وطلع النخيل والعسل فإنه عجيب.

٥ – مأكولات مفيدة للجنس : الكماه وعصير الأناناس ، والبصل والبقدونس والحمص والخس ، والفول السودانى زالكرات والبندق والفستق والنعناع ، وبذور الكزبرة والعرقسوس والسمسم .

ونبات الجينسج :

ولمن يرغب فى استعماله يُنصح بغلى الجزور بالماء عدة ساعات وشرب فنجان قهوة واحد صباحا على الريق وآخر مساء قبل النوم دون زيادة عن ذلك لإن الإفراط يضر أكثر مما ينفع مع العلم أن هناك طرقا أخرى لاستعمال نبات الجينسج .

علاج العُقْم عند الرجال :

١ – ثلاث أشياء وهى متوفرة للغاية ، حبة سوداء مطحونه ، وحلبة ناعمة ، وبذور فجل بمقادير متساوية ، تؤخذ ملعقة صباحا ومساء معجونه فى نصف كوب عسل وتوكل ، يتبعها شرب كوب كبير من حليب النوق فإذا شاء الله ويهبك الذرية الصالحة .

٢ – للعقم يؤخذ غذاء ملكات النحل (الطازج) أى فورا استخراجهّ ويُشرب بعده كوب من حليب البقر عليه برادة قرن وحيد القرن قدر (٣) جرام ويستمر على ذلك لمدة شهر كامل فإذا شاء الله وهبك الذرية الصالحة والله على شئ قدير .

التهاب الأوعية الليمفاوية (تسمم الدم)

تظهر على شكل خيوط حمراء ملتهبه تحت الجلد بالقرب من مكان جرح أو

قروح ملوثه ، وتطلق عليه العامه « تسمم الدم » وعلاجه يكون بالوصفات التاليه :

١ – أكل التفاح أو شرب عصيره مفيد فى علاج الحالة والإسراع بالشفاء .

٢ – يستخدم مزيج الجاوى للتلميد فوق مكان الألتهاب فى الجلد ويجهز المزيج من مسحوق جذور وأوراق الجاوى مع زيت الزيتون ثم يكمد به مكان الالتهاب .

٣ – لبخة بذور الحلبة : تفرد بسمك ١سم فوق مكان الإصابة على الجلد وتغطى بقماش كتان وفوقها أخرى منه الصوف وتغير مراراً ، وتعمل اللبخة بمزيج كمية من مسحوق بذور الحلبة فى وعاء بكمية من الماء الفاتر مع تحريكها باستمرا إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو ، ثم يوضع الإناء المحتوى على هذا المزيج فى إناء ثان أوسع يحوى كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان تصل إلى ثلثى ارتفاع إناء المزيج ، ثم يحرك المزيج بأستمرار لمدة عشر دقائق تقريبا إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن ، بذلك يتم صنع اللبخة ، فتفرد ساخنة بسمك سنتيمتر واحد فوق المكان المراد معالجتة ..

التهاب الغدد الليمفاوية (الحيل) .

١ – تستخدم لبخة بذور الحلبة السابق وصفها فى معالجة لتهاب الغدد الليمفاوية بنجاح كبير .

٢ – تستخدم لبخة بذور الكتان الساخنة لتسكين الام التهابات الغدد الليمفاوية ومعالجتها .. وتعمل للبخة من البذور المسحوقة أو دقيق الكتان يمزجة بالماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشاش وتوضع فوق مكان الغدد الملتهبة وتُغطى بقطعة أكبر من نسيج صوفى وتغير باستمرار .

تضخم الغدد الليمفاوية فى الرقبة (داء الخنازير) .

فى أحيان كثيرة ينصرف ورم هذه الغدد الليمفاوية تلقائيا إلا إذا كانت جزء من

مرض عام .. ويتحدد بالوصفات الاتية : -

١ - إذا شرب المريض عصير الجرجير بمعدل ١ - ٣ ملاعق كبيرةفى اليوم فإنه يعمل على الشفاء من داء الخنازير ، ويفضل شرب العصير مع الحليب أو الماء .

٢ - يفيد أكل التفاح فى اختفاء تورم الغدد الليمفاوية وتسكين ألمها .

٣ - يستعمل مرهم أوراق الجوز لمعالجة تقرحات العقد الليمفاوية المتضخمة (داء الخنازير) ، ويعمل المرهم بهرس أوراق الجوز الغضه (بدون الساق) والأزهار ومزجها فوق نار خفيفه بكميه من الشحم الحيوانى (دهن البقر) ، ويمكن عمل المرهم بمزيج من عصير أوراق الجوز وأزهاره مع الشحم الحيوانى .

كما يستعمل مستحلب (شاى) أوراق الجوز بالفم بجانب المعالجة الخارجية (المرهم) ، ويعمل المستحلب بإضافه ملء ملعقة من الأوراق إلى مقدار لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان ويُشرب منه بجرعات متعددة فى اليوم ويفضل شربه قبل الأكل .

وفى حالة الإصابة بتضخم الغدد الليمفاوية الذى يعقب الاصابة بمرض الزهرى فإنه يفضل استعمال مستحلب قشر الثمرة (الجوزة) الخضراء .

ويُعّد بغلى (١٥) جرام من القشور فى ربع لتر من الماء إلى أن يتبخر النصف ثم يُشرب جرعات متعددة فى اليوم .

السمنة (البدانه) : البدانه هى زيادة الوزن عن المألوف .

وطبيا هى زيادة نسبة الدهون فى جسم الإنسان إذ تبلغ نسبها إلى وزن الجسم عادة حوالى ١٣ ٪ عند الرجال ، و ٢٥ ٪ عند النساء ، وقد أجريت إحصائيات ودراسات طبيه كثيرة عن الوزن الأفضل للأنسان ، ووضعت جداول نسب عديدة منها جدول الدكتور بورنهاردت Barnhurdt الذى يحدد الوزن الطبيعى للإنسان كما يلى :

للرجال = (طول الرجل − ١٠٠ × ٩٠) / ١٠٠

للنساء = (طول المرأة − ١٠٠ × ٨٥) / ١٠٠

ويضيف بأن الوزن المثالى هو ما نقص عن الوزن الطبيعى بحوالى ١٠ ٪ تقريبا ، وأن الوزن الأقصى المقبول هو ما ذاد عن الوزن الطبيعى بحوالى ١٠ ٪ تقريبا .

أسباب البدانه :

للبدانه أسباب عديدة منها الوراثية والمرضية وقلة الحركة ويأتى فى رأس القائمة الشّراه وكثره الطعام وغيرها من الأسباب . قال رسول الله ﷺ « ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم أكلات (لقيمات) يقمن صُلْبُه ، فإن كان لا محالة ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنَفَسَه » (١) .

وروى الطبرانى عن وائله ان النبى ﷺ قال : « أصل كل داء البردة » .

والبَرَدَه : هى « التخمة » لأنها تبرد حرارة الشهوة والمضار الكثيرة التى يسببها الإفراط فى تناول الطعام هى التى جعلت أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضى الله عنه يقول للناس : « إياكم والبطنه ، فإنها مفسدة للجسم ، مورثه للسقم ، مكسله عن الصلاة ، وعليكم بالقصد فى قوتكم ، فإنه أصلح للجسد وأبعد عن السّرف وإن الله ليبغض الحبر السمين .

اخطار البدانه :

البدانه ، قبل كل شئ تفقد الإنسان أناقته وجماله وخفه حركته .. الخ

---

(١) رواه الترمذى وقال : حسن صحيح وأكلات جمع أكله وهى اللقمة .

كما أن السمنة تزيد خطر المرض خصوصا عند ما يصاحبها الداء السكرى أو ارتفاع الكوليسترول فى الدم ، أو الضغط الدموى المرتفع ، وفرط الوزن بشكل عامل خطر يمكن أن يؤدى إلى حدوث تصلب الشايين ومرض الشريان التاجى للقلب ، وبعض أنواع السرطان ، وبعض الاضطرابات المعدية والمعوية ومنها الحصاة الصفراوية ، ولكن السّمنه لا تكون دائماً مرتبطه مع أمراض أخرى .

علاج البدانه :

وضُعت نظريات ، وطرق عديده ثبت بمرور الوقت عدم جدواها ، وأنها تضر أكثر مما تنفع نذكر منها :

١ - استعمال العقاقير كالأدوية المانعة للشهية والمدره للبول .

٢ - الحمية بالصوم التام عن كل شيء ما عدا الماء

٣ - العلاج بالجراحة باستئصال جزء من الأمعاء الدقيقة أو تدبيس المعده .

٤ - استعمال الهرمونات .

الطريقة المثلى للتخلص من البدانه :

أن يتناول الإنسان طعاما متوازنا ولكن بمعدل ٤٠ ٪ فقط مما يحتاج إليه .

٢ - أن يجرى بعض التمارين الرياضية البسيطة يوميا (أهمها المشى والسباحة وركوب الدراجة) دون إرهاق .

٣ - يجب أن يتعلم الشخص كيفيه حساب السعرات الحرارية التى يحتاجها يوميا وينصح بتسجيل كل ما يأكله أو يشرب خلال اليوم مهما كان تافها لأجراء المقارنه وحساب السعرات الحرارية (واحتياج الشخص الطبيعى الذى يمارس اعمالا غير شاقه يقدر بحوالى ٢٠٠٠ - ٢٥٠٠ سعر حرارى) ولكن ينخفض الوزن يجب أن يتناول طعاما ما يزودك بسعرات حراريه بين (٨٠٠ - ١٥٠٠) سعر حرارى) .

٤ – نلفت النظر إلى أن التبكير فى إنقاص الوزن (قبل الأربعين) أسهل من إنقاصه بعد ذلك ، وفيما يلى نسوق بعض الإرشادات الهامة التى تساعد كثيراً فى إنقاص الوزن :

٥ – يجب تطبيق والالتزام بالنظام الغذائى لخفض الوزن وجعله جزءاً من النظام اليومى لحياة الإنسان إلى جانب استعمال الوصفات التالية .

١ – ورق العنب : ينقع ٥٠ جرام من الأوراق اليابسة فى لتر ماء بارد ثم يوضع على النار حتى يغلى لمده نصف دقيقة ثم يترك ليتخمر مده (١٥) دقيقة قبل أن يصفى ويحلى بالعسل ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين ، ويمكن تناول كمية محدودة من العنب فى الصباح ، ويزيد تدريجيا خلال اسبوعين إلى ١ كجم .

٢ – خل التفاح : يشرب ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب ماء مع كل وجبة طعام ، وإذا تعذر هذا العلاج بسبب العمل اليومى يُشرب كوب من المزيج فى الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة والثانى مساءه قبل النوم .

٣ – تشرب يوميا ملعقة من عصير البصل ويمكن مزجها مع عصير الفواكه .

٤ – مستحلب (شاى) رجل الأسد (لوف السباع) صباحا ومساء ويعمل باضافة ربع لتر كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشبه الجافة وشربه (٢ – ٣) فناجين يوميا على جرعات متعددة فى اليوم .

والاقتصار فى العشاء على كوب لبن زبادى وبعض الفاكهة (تفاح – عنب – كمثرى) .

٥ – يُنصح بأكل الخرشوف والجزر أو شرب عصيره واللفت والباذنجان ، الشمام(البطيخ الأصفر) ، والكوسه ، كما أ والخبز والتمر من المأكولات الغنيه بالمواد الغذائية لذا يفضل الامتناع عن الأرز والخبز والتمر .

أمثله لقائمة طعام لأربعة أيام لخفض الوزن

	الافطار	الغداء	العشاء
الأول	نصف كوب لبن منزوع القشدة شاى أو قهوة بدون سكر نصف رغيف عيش بيضة مسلوقة أو برشت	نصف رغيف عيش بلدى - شوربه خضار - سلاطة خضراء (خس ، طماطم ، جرجير فجل ، أو ليمون) . ربع فرخة مسلوقة أو مشوية خضار سوتيه فاكهة ثمرة واحدة	ربع رغيف سلاطه خضراء خضار سوتيه لبن زبادى منزوع الدسم
الثانى	ربع غيف نصف كوب لبن مع شاى أو قهوة جبنة قريش (٥٠ جم)	نصف رغيف خضار سوتيه أو مسلوق شريحتين لحمة مشوية (١/٨ كيلو) شربة عظام / فاكهة	ربع رغيف سلاطه خضراء خضار سوتيه لبن زبادى منزوع الدسم
الثالث	شريحة توست نصف كوب لبن ٣ ملاعق فول مدمس شاى باللبن أو قهوة	شريحتين توست/ سلطة خضراء بخل أو ليمون / تورلى خضروات مشكلة ربع كيلو لحم أحمر مسلوق/ فاكهة	شريحة توست خيار وطماطم لبن زبادى
الرابع	شريحتين توست بيضة مقلية بالماء أو فى حلة تيفال جريب فورت أو برتقاله شاى أو قهوة	٤ شرائح توست رجيم بسكو مصر شوربة طماطم ربع كيلو سمك مشوى خضار سوتيه / فاكهة	٢ شريحة توست جيم زبادى منزوع الدسم سلطة خضراء

قواعد هامة :

- يسمح طوال اليوم كله برغيف بلدى واحد أو ٤ توست عادى أو ٨ توست.

- يصرح استعمال ملعقتين صغيرتين من الزبد أو السمن أو الزيت فى الطهى .

- يمكن تناول عصير الليمون المثلج والمحلى بالسكارين بدلا من المشروبات الغازية والمرطبات .

- يمكن تناول أى كمية من الشاى أو النسكافيه أى القهوة أو الينسون أو التيليو بدون سكر أو السكارين .

- الفاكهة المصرح بها فى اليوم كله هى برتقاله واحدة أو يوسفى أو ١ كمثرى أو تفاحة أو ١ موزة صغيرة أو ٣ برقوق أو ٣ مشمش أو شريحة بطيخ أو شمام أو ٣ بلحات أو ١٥ حبة عنب .

* * *

الفصل الثامن

أمراض النساء والولاده

وعلاجها بالأعشاب

علاج مشاكل

الدورة الشهرية (الحيض)

* - **علاج الحيض المحتبس** :

١ - **السمسم** : يؤكل منه مقادير معتدله ولعدة أيام إلى أن تتخلص المرأة من مشكلتها ، ويفضل أن تبدأ بذلك قبل موعد الدورة بعدة أيام .

٢ - الجرجير : يؤكل طازجا لحين ادرار الطمث ويفضل النوع الذى يزهر زهراً أصفراً ، ويجب عدم الإفراط .

٣ - الصعتر (الزعتر) :

مغلى ازهار وأوراق الزعتر يدر الحيض ، ويحضر كما يحضر الشاى ويُشرب منه ٣ - ٤ فناجين ، ويفضل النوع البرى المجفف وقبل موعد الدوره بعده أيام .

٤ - الينسون (الأنيسون) :

مستحلب الينسون المحلى بالسكر بمعدل فنجان واحد إلى اثنين كل يوم وقبل موعد بدء الدورة بعدة أيام .

٥ - الحبهان (حب الهال أو حب الهيل) :

يغلى مقدار ٣ جرمات من الحبهان فى ١٠٠سم٣ لمدة خمس دقائق ، ويُترك ليتخمر مدة ١٠ - ١٥ دقيقة ثم يؤخذ منه مقدار ثلاثة فناجين قهوة متفرقة كل يوم، ويستمر فعل ذلك طالما شعرت المرأة بحاجتها إليه .

٦ - حمام القدم الخردلى :

يوضع مقدار من الماء الساخن يكفى لتغطيس القدمين فى وعاء مناسب ويُضاف للماء (٣) ملاعق كبيرة من مسحوق بذور الخردل ويحرك جيداً ، وتغطس القدمان

بهذا السائل لمدة ١٠ – ١٥ دقيقة ثم تغسل بالماء العادى وتجفف أما إذا شعرت المرأة بحرقة وألم فى قدميها ولم تتحمل الحمام الخردلى فيجب رفع القدمين وغسلها فوراً بالماء ، وصرف النظر عن هذه الطريقة كليا .

*** مستحلب زهر الأقحوان الجاف :**

يُضاف مقدار ملعقة صغيرة من زهر الأقحوان الجاف إلى فنجان من الماء بدرجة الغليان ويُترك ليتخمر مدة ١٠ – ١٥ دقيقة ثم يصفى ويُشرب قبل موعد الدورة المتوقع بثمانية أيام والأقحوان يستخدم منذ القدم منظما للدورة الشهرية ومدراً للحيض المحتقن وتخفيف آلامه .

*** علاج اضطراب الحيض** : وتفيد الوصفه الآتية فى تخفيف آلام الحيض أيضا.

* تؤخذ كمية من البقدونس الأخضر أو من بذوره تقدر بخمسين (٥٠) جراما وتوضع فى لتر ماء وتغلى على النار لمدة خمس دقائق ، ثم يترك المغلى ليبرد ويصفى ويُشرب منه كوب كبيرة مرتين يوميا قبل الأكل ، ويداوم عليه حتى ينتظم الحيض ويجب تحضير الكمية المُستَعمله يومياً وليس لعدة أيام .

*** للوصول إلى دورة شهرية مريحة :**

يوضع حوالى ثلاثين جراما من ورق التين فى لتر من الماء ، ويُرفع على نار هادئة، ويُترك يغلى لمدة خمس دقائق ثم يبرد ويُصفى ويُشرب منه عدة مرات كل يوم، على أن يبدأ شرب هذ المغلى قبل الدورة بعدة أيام ويستمر فى أثناءها .

علاج الإفرازات المهبليه :

تشاهد معظم النساء ، بشكل مؤقت أو دائم ، ظهور بعض الإفرازات المهبلية التى قد تكون غزيرة أو شحيحة وقد تكون طبيعية أو مرضية ونورد فيما يلى عدة وصفات تفيد فى علاج الإفرازات بأنواعها .

١ – يغلى لتر من الماء ويُضاف إليه أربع ملاعق من زهر البابونج الجاف ، ويترك يغلى لمدة خمس دقائق ، ثم يصفى بواسطة قطعه من الشاش ، ويستعمل دافئا بشكل دوش مهبلى مرة إلى مرتين كل يوم ويستمر على ذلك إلى ما بعد الشفاء بعدة أيام .

٢ – يوضع مقدار قبضة اليد من لحاء شجر البلوط فى لتر من الماء ويغلى على النار عدة دقائق ثم يصفى بواسطة قطعة من الشاش ويُستعمل فاتراً بشكل دوش مهبلى مرة واحدة إلى مرتين فى اليوم . وهذا الدوش يفيد أيضا ويعالج النزيف ، أى أنه يفيد خاصة فى حالة وجود الدم مع الإفراز وينصح به البعض ويقولون إنه يفيد فى علاج سرطان الرحم ، ويمكن أن يضاف للمغلى السابق ملعقه كبيرة من كربونات الصوديوم .

٣ – يغلى لتر إلى لتر ونصف من الماء ويضاف إليه مقدار ملعقة متوسطة من ملح الطعام وتذاب جيداً، وبعد ما يفتر السائل يُستعمل دوشاً مهبلياً .

٤ – يفيد فى حاله وجود إفرزات مهبلية سائلة غزيرة ، إضافة ملعقة كبيرة أو ملعقتين من الخل إلى (١ – ١,٥) لتر من الماء الفاتر (بعد غليه) .

واستعماله دوشا مهبليا مرة واحدة كل يوم يستمر فعل ذلك إلى ما بعد الشفاء بعدة أيام .

*** علاج الإفرزات المهبلية البيضاء :**

*** مغلى أوراق الجوز** : يغلى لتر من الماء ويُضاف اليه مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز اليابس ، ويمكن استعمال الأوراق الخضراء إذا لم تتوفر اليابسه ، ويغلى لمدة ثلاث دقائق ثم تُطفأ النار ويُترك ليتخمر مدة عشر دقائق ثم يُصفى جيداً ، ويُستعمل بشكل دوش مهبلى ــ وهو فاتر) مرة واحد كل يوم ، ويُكرر هذا الدوش حتى يتم الشفاء .

ملحوظة : يُفضل جميع أوراق الجوز وتجفيفها فى شهر يونيه (حذيران) .

*** مغلى أوراق الأوكاليبتوس :**

يضاف مقدار قبضة اليد من أوراق الأوكاليبتوس الى لتر ماء يغلى على النار لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل فاتراً كدوش مرة واحد كل يوم ويُكرر لحين الشفاء .

*** مستحلب اللاميون الأبيض** : هذه الوصفه خاصه بالفتيات فى سن البلوغ، ومستحلب اللاميون الأبيض يقاوم فقر الدم وضعف البنية فى هذه السن ، كما يفيد فى علاج اضطرابات الحيض ويكافح الإفرازات المهبلية البيضاء ، ويحضر المستحلب (الشاى) بإضافة ملعقتين صغيرتين من زهر اللاميون الأبيض لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان ، ويُترك ليتخمر بعض الوقت ثم يُصفى ويُشرب منه فنجان واحد صباحا وآخر مساء .

الرضاعة والفطام :

*** علاج نقص إدرار اللبن (الحليب) :**

*** الشمر** : من المؤكد إن مغلى بذور الشمر يفيد فى إدرار اللبن ، ويحضر بإضافة ملعقة صغيرة من بذور الشمر إلى كوب من الماء بدرجة الغليان ويُترك كى يتخمر مدة عشرة دقائق ثم يصفى ويُشرب منه مقدار فنجان بعد الأكل ويمكن تحليته بالسكر لتحلية طعمه .

*** الكراويه :**

إن حساء الكراويه الذى تشربه النفساء عادة من أفضل الاطعمه لإدرار اللبن بالاضافة إلى فائدة الكراوية فى تسكين المغص وطرد الغازات .

يحضر الحساء بطبخ مسحوق بذور الكراوية مع مسحوق الأرز بعدة طرق منها .

* توضع كمية من الأرز المسحوق مع عشرة أضعاف حجمها من الماء على نار متوسطة الشدة ويستمر فى التحريك حتى النضج ثم يضاف مسحوق الكراوية بكمية تقل عن كمية الأرز المستعمل بالمقدار المرغوب فيه ، ويصبح الحساء جاهزاً للأكل .

ويمكن استعمال المستحلب (الشاى) كدواء بدلاً من الحساء ويحضر كما يلى :

* يُذاب مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الكراوية فى فنجان من الماء بدرجة الغليان ويُحرك ويُشرب منه فنجان يوميا ويمكن تحليته بالسكر .

*** الحلبه :**

يغلى كوب من الماء ويُضاف إليه جرامان من مسحوق بذور الحلبة ويستمر فى غليه لمدة دقيقة واحدة ثم يصفى يحلى بالعسل أو السكر ويُشرب منه ثلاثة أكواب يوميا ، وتفيد هذه الوصفة الفتيات الصغيرات فى مرحلة البلوغ بغية زيادة حجم الأثداء عندهن .

*** الينسون (الأنيسون) :**

تُنصح المرضعات بشرب مغلى الينسون بعد تحليته بالسكر بمعدل فنجان واحد إلى اثنين يوميا بهدف زيادة إدرا اللبن ، وتسكين المغص عندهن .

*** لمع إفراز اللبن بعد الفطام :**

١ - يُضاف مقدار ملعقة صغيرة من المريميه (الأوراق الجافة) لكوب من الماء الساخن بدرجة الغليان ويُترك ليتخمر بعض الوقت ثم يُصفى يشْرب ويؤخذ منه ثلاثة فناجين يوميا وتستمر على ذلك حتى يتوقف إفراز اللبن .

٢ - توضع ثلاث ورقات طازجة من شجر الجوز (بدون الساق) أى توضع

الورقه فقط فوق الثدى مباشرة ، فوق الجلد وتترك لمدة ١٢ ساعة ثم تغير صباحا ومساء ويستمر فعل ذلك لعدة أيام فيتوقف إفراز اللبن (الحليب) .

*** علاج تشقق حلمة الثدى :**

١ - تجمع عدة أغصان من نبات الأخيليا ذات الف ورقه (أم ألف ورقه) وتعصر ، ويستعمل العصير بشكل كمادات لحلمة الثدى المتشقق عدة مرات كل يوم ، ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء .

٢ - تُعصر عدة زهرات طازجة من زهر الأقحوان وتُدهن بالعصير حلمة الثدى المتشقق ويكرر ذلك مرتين إلى ثلاث مرات يوميا لحين الشفاء .

٣ - يُضاف مقدار ملعقة صغيرة من عُشبة الزعتر البرى إلى فنجان ماء بدرجة الغليان ، ويترك لمدة (١٠ - ١٥) دقيقة ويُستعمل فاتراً بشكل غسول أو كمادات لحلمة الثدى المتشققة أو الملتهبة ، ويكرر ذلك مرتين إلى ثلاث مرات يوميا وتستمر عليه لحين الشفاء .

علاج تورم الثدى : ينصح بمعالجة تورم الثدى والتهاباته بوضع لبخة (لصقة) من مسحوق ورق النعناع اليابس مع كمية كافية من لب الخبز الأبيض (الأفرنجى) وملعقة صغيرة من الخل حيث تُمزج المواد الثلاث جيداً وتوضع فوق الثدى بشكل لبخه وتضمد ، ثم تجدد صباحا ومساء (كل ١٢ ساعة) ، وتستمر على فعل ذلك حتى تزول الأعراض خلال (٢ - ٣) أيام عادة .

لتحميه الطلق وتسهيل الولاده :

١ - تشرب المرأة عند بدَاية الطلق فنجان عسل ، وسوف تلد بيسر وسهوله ، وتكثر من أكل العسل بخبز القمح بعد الولادة .

٢ - من أحسن المسهلات للولادة الحبة السوداء (الشونيز) المغليه المحلاة

بعسل ، ومغلى البابونج ، وكذلك الحبة السوداء كدش مهبلى عظيم الفائدة للنساء لمكافحة الإفرازات المهبلية مع استعمال قطرات من زيت الحبة السوداء فى كل مشروب ساخن فهى مفيده فيما ذكرناه سابقا من مشاكل وأمراض نسائية أيضا .

لعلاج العقم عند النساء :

ننصح السيده التى لم تنجب بما يلى :

١ - الاعتناء بالصحة العامة معالجة جميع الأمراض .

٢ - معالجة التهابات الأعضاء التناسلية والعناية بنظافتها .

٣ - التصحيح الجراحى للحالات المعيقة للحمل .

٤ - الراحة النفسية والسكينة والبعد عن التوتر . ونقدم لهؤلاء السيدات الوصفة التالية :

١ - تضع المرأة طلع النخل ممزوجا بعسل نحل فى رحمها قبل المباشرة بقليل وتدعو الله أن يمنحها ذرية صالحة « اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا » وهو دعاء الرسول ﷺ .

النزف النسائى :

تُسحق أوراق التين اليابسة جيداً ، ويُضاف من هذا المسحوق مقدار ملعقة كبيرة إلى كوب من الحليب الفاتر ، وتُشرب بمعدل ثلاث مرات يوميا ، ويستمر فعل ذلك أيام متتالية .

* تجمع أوراق نبات القراص الغضة وتُعصر بأية طريقة كانت وتشرب من العصير ما يعادل ١٠٠سم٣ (فنجان متوسط) أو أكثر موزعة على عدة دفعات كل يوم ويكرر ذلك فى عدة أيام متتاليه حتى ينقطع النزيف الرحمى .

* للنزيف النسائى ونزيف البواسير :

تستعمل أوراق نبات الفريز (الفراوله) الكبيرة الجافة أو الغضة ثم تسخن حتى تبلغ درجة الغليان (دون الغلى) وتصفى وتبرد ، ويشرب منها مقدار ثلاثة فناجين يوميا .

* علاج جميع أشكال النزيف :

يستعمل نبات شرابة الراعى ، حيث يستعمل المرهم دهانا للنزيف الجلدى والبواسير ، عدة مرات كل يوم ، ويستعمل المغلى للنزف الداخلى ويحضر المرهم من عصر العشبة الغضة (عصا الراعى) بالطريقة الممكنة وإضافة العصير وإضافة العصير إلى ضعف حجمة من شحم حيوانى فوق نار هادئة ويغلى لمدة بضع دقائق مع التحريك حتى يتم المزج جيداً ثم ويترك ليبرد ويستعمل وهو بارد .

أما المغلى فيحضر بنسبه حفنه من العشبة اليابسة فى لتر من الماء ويغلى على النار عدة دقائق ثم يصفى ويشرب بارداً بمعدل كوبين إلى أربعة أكواب كل يوم ، وإذا كان النزف من الأنف بشكل رعاف فيستعمل المغلى استنشاقا . وفى حالة البواسير يستعمل منه مقدار (١٠٠ يسم٣) حقنه شرجيه على أن يمسك المريض نفسه أطول مدة ممكنة بعد الحقن .

* * *

الفصل التاسع

أمراض الجلد والشعر والأظافر
والعلاج بالأعشاب

علاج حَبّ الشباب :

خير وسيله لعلاج حب الشباب هى الحفاظ على الجلد نظيفا وخاليا من الإفرازات الدهنية الكثيفة ، ويجب من ناحية أخرى عدم عصر حب الشباب إطلاقا ، وتؤكد على عدم استعمال الأصابع لتنظيف الحبوب المتقيحه ، ويُنصح المصاب ببلع كبسولتين إلى ثلاث كبسولات من خميرة البيرة كل يوم تؤخذ مع الطعام .

وللفائدة نقول إنه يفيد أكل البصل والجزر والتفاح فى تحسين حالة الجلد بشكل عام .

ويجب الإقلال من تناول الدهنيات والشاى والحلويات إن امكن ، ويجب عدم استخدام الكريمات وبودرات التجميل لمن هن مصابات بحب الشباب كما لا يجب استخدام المراهم بوضعها على الوجه .

غسل الوجه يوميا بالماء الدافئ وصابون الكبريت كما ينصح البعض بغسل الوجه بصابون يحتوى على مادة الجليسرين ويصف لك الطب الشعبى .

* يخلط الثوم بعد سحقه ناعما مع البورق وعسل النحل ، ويستخدم الخليط فى علاج حب الشباب بوضعه فوق مكان الإصابه بالوجه .

* توخذ لذلك حبه سوداء ناعمة وتعجن فى زيت سمسم مع ملعقة طحين قمح ويدُهن من مجموع ذلك الوجه مساءً وفى الصباح يُغسل الوجه بماء دافئ وصابون مع تكرار ذلك لمدة اسبوع ، ويا حبذا لو أخذ دهن الحبة السوداء على المشروب الساخن .

* تؤخذ بصلة وتسلق ثم تهرس وتعجن فى دقيق قمح بلدى وتضرب فيها بيضة مع ملعقة زيت سمسم ويدهن بعد ذلك بهذا الدهان صباحا ومساء للوجه مع الإكثار من أكل البصل لتنقيه الدم وتنظيف المعدة .

علاج مرض الصدفيه :

يُمزج مقدارن متساويان من حمض البوريك والفازلين مع كمية بسيطة من الأسبرين : ٥٠ جرام حمض بوريك + ٥٠ جرام فازلين + ٣ جرام أسبرين ثم يطبق العلاج كما يلى :

١ - يؤخذ حمام دافئ كل يوم مع مراعاه استعمال صابون طبى لا يهيج الجلد.

٢ - يُدهن مكان الأصابة ويجلس المريض عاريا أو معرضا المناطق المصابة لأشعة الشمس لمدة ربع ساعة فقط يطبق العلاج يوميا لمدة أسبوع .

٣ - يُدهن مكان الإصابة ويُعرض لأشعة الشمس لمدة خمس وعشرين دقيقة كل يومين ولمدة اسبوع أيضا .

٤ - يدهن مكان الإصابة ويُعرض لأشعة الشمس لمدة خمس وثلاثين دقيقة كل يومين مرة ولمدة أسبوع أيضا .

٥ - يُدهن مكان الإصابة ويعرض لأشعة الشمس لمدة أربعين دقيقة مرتين أسبوعيا لمدة أسبوع أيضا .

٦ - يُدهن مكان الإصابة ويعرض لأشعة الشمس لمدة خمسين دقيقة مرتين أسبوعيا لمدة أسبوع أيضا .

٧ - يُدهن مكان الإصابة ويعرض لأشعة الشمس لمدة ساعة مرة فى الأسبوع لمدة أسبوع أيضا .

٨ - يُدعن مكان الإصابة ويعرض لأشعة الشمس لمدة ساعة مرة كل أسبوعين.

٩ – يُدهن مكان الإصابة ويعرض لأشعة الشمس لمدة ساعة كل شهر ، ويستمر فى تطبيق العلاج مرة كل شهر بشكل دائم أو يكرر العلاج كلما دعت الحاجة ، ويلاحظ أن مدة العلاج تستمر شهرين تقريبا وهذا هام لأن الإسراع فى العلاج يهيج ويؤذى المناطق المصابة أكثر مما ينفعها وإذا حدث ولم يتجاوب المريض للعلاج وازدادت الحالة سوءاً ، عندها يجب الاستمرار فى تطبيق العلاج مع إنقاص المدة التى يُعرض فيها المريض جسمه لأشعه الشمس إلى النصف .

البهاق (البرّص)

١ – لعل خير وسيله للعلاج هو الدواء الذى اكتشفه العالم المصرى لدكتور عبد المنعم المفتى واستخلصه من نبات « أمى مجيس لين » Ammi Majus Lin الذى ينبت فى مصر وأطلق عليه اسم « نيوميلا دينين » (neo maladinin) وشرح طريقة استعماله فى العبوة التى يمكن شراؤها من الصيدليات .

٢ – ينصح قدماء الأطباء بدلك موقع الإصابة بشرائح البصل الملطخة بالخل مع تعريض المنطقة لأشعة الشمس لمدة ساعة كامله وتكرار ذلك يوميا حتى تزول الأعراض.

٣ – يخلط العسل بالنشادر ويُدهن به يوميا فإن بالاستمرار والصبر يجلو البهاق والبرص بإذن الله تعالى .

٤ – **البهاق والبرص** : يحتاج لخل مخلل قليلا وحنه وحبه سوداء ؛ وطحين جلد حرباء (يُباع فى العطارة) ، يأخذ من كل قدر ملعقة وتُعجن فى إناء فى قدر من الخل الكافى لصنع مرهم منها ، يُدهن به الجلد ويضمد مكان الإصابه من المساء للصباح ، وتعرّض للاماكن لأشعة الشمس فى النهار ، تكرر هذه العملية يوميا لمدة شهر فيعود الميلادنين للجلد ويكتسب لونه الطبيعى .

التسلخات الجلديه .

١ - علاج التسلخات الجلديه عند الأطفال :

تُغسل كمية الجزر الأصفر وتقشر ثم يبشر الجزر بشراً ناعما جداً ، وتضمد به المنطقة المصابة بالتسلخ لمدة ١٢ ساعه ، وذلك بعد غسلها بالماء والصابون ، ويمكن تجديدها عند الحاجة .

٢ - علاج التسلخات عامة :

تجمع أوراق الأزهار من نبات النسرين ، وتجفف وتُسحق جيداً ، ويستعمل مسحوقها درّاً فوق التسلخات الجلديه عدة مرات كل يوم ، وذلك بعد غسلها بالماء والصابون ، ويستم فعل ذلك عدة أيام لحين الشفاء .

٣ - علاج التسلخات بأنواعها والجروح (مفيده جداً)

تُهرس اوراق نبات الحمل السنانى الخضراء بشكل جيد وتوضع كما هى بشكل لبخه فوق المنطقة المصابة فتسكن الألم وتساعد على الشفاء ، وتغير مرتين إلى ثلاث مرات ، ويستمر ذلك لحين الشفاء « تفيد هذه الوصفه فى عض الحشرات كالزنابير والنحل وغيرها .

الخاريج والدمامل :

١ - **لبخه بذور الحلبه** : تفيد فى علاج الخراريج المنتنه التى تورمت واحمرت المنطقة المحيطة بها بشكل كبير ، وعلاج الداحس المتقيح ، وخراجات الثدى ، وخراجات البواسير الناجمة عن إنسداد البواسير ، ويعمل اللبخة وطريقة الاستعمال انظر علاج التهاب الأوعية الليمفاوية (تسمم الدم) والوصفة السابقة تفيد فى علاج الدمل الذى يصحبه ألم وهى دواء ممتاز .

٢ – طين طبى :

يؤخذ قليل من الطين الطبى ثم يُخلط بقليل من الماء حتى يصبح كالمعجون ثم يوضع هذا المعجون فى قطعة نسيج شفاف ثم يوضع على الدمل ويترك لمدة ساعة فتسرع بإنضاج الدمل وتسهيل فتحة وخروج القيح منه .

٣ – طريقة لفتح الخراجات المتصلبه :

يُسلق مقدار حفنه من العدس بالماء حتى النضج الكامل ، ثم يصفى ويهرس العدس جيداً إلى أن يصبح كالعجين ، ويوضع منه ضمادات فوق الخراج المتصلب ويبدل مرة صباحا ومرة مساء ، ويستمر على فعل ذلك حتى يفتح الخراج .

٤ – لسان الحمل السنانى : له مفعول ضد الالتهابات ويشفى الجروح ولذلك يُستعمل للدمل بعد فتحة وخروج القيح منه .

* تؤخذ بعض أوراق لسان الحمل السنانى بعد غسلها وسحقها ثم تثبت على الدمل أو تؤخذ بعض أوراق لسان الحمل السنانى النظيفة ثم توضع فى قدر وتُغمر بربع لتر ماء بارد وتغلى لمدة (٥ – ١٠ دقائق) ثم تثبت على الدمل بشكل كمادة .

٥ – للثآليل والدمامل والجمرات : تؤخذ حبة سوداء وتعجن فى خل مركز ويدلك الدمل والثآليل والجمرات بواسطة صوفة أوكتان صباحا ومساء ولاتمل من ذلك حتى يزول بعون الله ، أو يدهن الدمل وغيره بورق نبات الرجله (فركا) ثم بعد ما تجف يدهن بدهن الحبة السوداء (مجرّب) .

علاج الحكة الجلديه :

١ – لتهدئه الحكه الموضعيه يمكن اللجوء للطريقة التاليه :

تُهرس كمية من الخيار الطازج وتُعصر وتصفى ، ويُستعمل السائل الناتج لدهن المكان ، ويستمر فى ترطيب المنطقة شريطة عدم هرشها أثناء تطبيق العلاج (وهذه

الوصفه) تفيد أيضا فى تهدئه الحكة الناتج عن الجرب) .

أما الحكه العامه فيمكن علاجها بالحمام التالى :

يوضع ملء لتر من نخالة القمح (الردة) مع خمس لترات من الماء ويغلى على النار لمدة نصف ساعة ثم يُضاف هذا المغلى إلى ماء الحمام (البانيو) بعدها يستلقى المصاب لمدة (٢٠) دقيقه فى الماء ، ويمكن تطبيق علاج موضعى بشكل كمادات من هذا المغلى إذا كانت الحكة (الالتهاب) موضعية .

علاج الأكزيما (الحساسية الجلدية)

١ - **زيت زهرة الربيع** : الذى تم اعتماده رسميا فى بريطانيا بعد ما حضروه دواءاً يحمل اسم (EPOGOM) وهو مفيد للغاية فى علاج الأكزيما وليست له أى آثار جانبيه ، وعند الاستعمال يُدهن مكان الإصابة مرتين إلى ثلاث مرات يوميا بالزيت ويستمر فعل ذلك لحين الشفاء التام .

٢ - فى حالات التورمات (الانتفاخات) الجلدية والحكة والرعى علينا باستخدام ضمادات ساخنة من المزيج التالى ٥ : ٤ ملاعق كبيرة من زهر البيلسان ٣,٥ ملاعق كبيرة من الطحين الكامل (دقيق القمح) ، قليل من الماء .

فى حالات أكزيما الأطراف السفلى المصحوبة بالتهابات فى الأوعية الدموية يمكن استعمال المستحضر التالى :

* ملعقتان كبيرتان من فوقس حويصلى (نبات يقذفه البحر) ، ملعقتان كبيرتان من نبته العنب الأحمر ، وتظهر النتائج الحسنة من هذه المستحضرات بعد فترة طويلة .

٣ - فى حالات الأكزيما الجلدية يمكننا الاعتماد على مادة الطين Argile فقط .

وفى حالات الأكزيما الملهتبة يمكن استعمال المغاطس المائية الحاوية على :

١٥ جراما من كل من النباتات التاليه : أفسنتين – غرنوفى (غافث) وتضيف إليهما لتراً من الماء وبعد على المزيج ننقعه لمدة (١٥) دقيقة بعد الاستعمال :

٤ – **لعلاج الأكزيما** : يؤخذ عصير بصل ومثله من الصعتر البرى ويُصنع كريم من ذلك ويدهن به بعد مسح الأكزيما بمحلول خل مخفف جداً وتكرر يوميا مع الحمية من مثيرات الحساسية والإكثار من أكل الفواكة والخضروات الطازجة وخميرة الخبز والعسل .

٥ – تفيد لبخة الحلبة التى سبق وصفها فى معالجة الأكزيما .

علاج القوباء Imptigo

١ – يُدهن مكان الإصابة بالخل (يفضل خل التفاح صباحا ومساء ويستمر على ذلك لحين حصول الشفاء .

٢ – يغلى مقدار كيلو جرام من قش الشوفان فى عدة لترات من الماء لمدة نصف ساعة ثم يُصفى ويُستعمل حماما (مغطس) أو غسولا للمناطق الجلدية المصابة مرتين إلى اربع مرات كل يوم ويستمر على ذلك لحين الشفاء .

– وتفيد هذه الوصفة فى علاج جميع الأمراض الجلدية الجافة والأكزيما) .

٣ – يُعصر الشبت ويُلقى قدر فنجان فى نصف كوب عسل ويغلى سويا ، ثم يُحفظ فى برطمان ويدهن به للقوباء فإنه يزيلها بسرعة .

٤ – تُدهن القوباء بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يوميا حتى تزول بعد أيام قليلة بعون الله .

* * *

علاج الجرب :

يُمزج مقدار ملعقة كبيرة من عصير الثوم ، وهو الأفضل (أو تستعمل كمية من الثوم المقشر والمهروس هرسا جيداً) مع حوالى نصف كوب من زيت الزيتون الصافى ، ويُرفع على نار هادئة لبعض الوقت حتى يتم التجانس ثم يُدهن الجسم ويُترك لمدة عشرين دقيقة ثم يأخذ المصاب حماما دافئا ويغير ملابسه كامله ، وتكرر العملية فى ثلاث أيام متتالية أو حتى يتم الشفاء .

علاج الطفح الجلدى (الحساسية) الشرى Urti caria

لدى ظهور الطفح الجلدى عند الكبار أو الصغار يتبع ما يلى :

١ – يُمزج مقدار ٥٠سم٣ من ماء معدنى مع ملعقة صغيرة من خل التفاح ويُشرب ويُكرر هذا العمل كل ثلاث ساعات حتى يزول الطفح ، أما عند الصغار فيؤخذ مقدار أقل من خل التفاح .

٢ – إذا كانت الأجزاء المصابه بالطفح مؤلمة أو حاكة يتبع ما يلى :

تغلى كمية من نبات القراص (القريص) الأخضر أو اليابس فى لتر من الماء حتى يتبخر معظم الماء ، ثم تطفأ النار ويُضاف للمغلى كمية من خل التفاح تساوى كمية الماء المتبخر ، وبعدما يبرد يصفى ويُستعمل لترطيب المناطق المصابة مسحا بواسطة قطعة من القماش عدة مرات كل يوم .

٣ – علاج الحساسية (الشرى) عند الأطفال :

تُعالج الطفوح الجلدية عند الأطفال بإعطائهم مقدار ربع ملعقة من زهر اللاميون الأبيض المجفف [illegible] من العسل ، ثلاث مرات يوميا ، فتزول كل الأعراض خلال خمسة ايام .

٤ - **لعلاج الحساسية** : يُضاف على فنجان من العسل الفازلين وزيت الورد ويُدهن مكان الحساسية صباحا ومساءً مع تجنب المثيرات للحساسية كالبيض والمانجو وليكن مع الدهان تناول ملعقة عسل يوميا .

علاج الحزاز الجلدى :

١ - تُنقع كمية من الصمغ العربى بالخل وتخض جيداً حتى التجانسْ ، ويُدهن بها مكان الإصابة مرتين كل يوم ، مع مراعاة عدم بل المنطقة بالماء ما أمكن ويستمر فعل ذلك لحين الشفاء .

٢ - يُحرق غصن زيتون أخضر فيخرج من طرفه سائل يشبه الماء ، يُدهن بهذا السائل وهو ساخن ، مكان الإصابة ، ويُكرر مرتين باليوم ويستمر لحين حدوث الشفاء .

علاج الكالو (عين السمكة)

١ - تستخدم أوراق اللبلاب المتسلق لمعالجة الكالو فى القدم وذلك بهرسها وعمل لبخة توضع فوق أماكن الإصابة .

٢ - يزال الكالو من أصابع القدم إذا وضع فوقه شرائح من البصل فى المساء وتم تثبيتها بضماد أو مشمع لاصق وتكرر العملية كل مساء وباستمرار إلى أن يتم نزع الكالو فى حمام قدمى بالماء والصابون .

٣ - ينصح البعض بمس (الكالو) بمحلول روح الخل (حمض الخليك) يوميا إلا أنه من الضرورى عدم محاولة استعمال شفره الحلاقة فى قطع الكالو مرة بعد أخرى .

علاج الثآليل (السنط) :

١ - يوضع حمض الخليك (روح الخل) على الثآليل بعد إحاطتها بالفازلين

حتى لا يصيب الجلد السليم ، وقد يلزم تكرار العلاج .

٢ – تُدلك الثآليل حوالى ٢٠ مرة فى الصباح ومثلها فى المساء بزيت الخروع تدليكا جيداً لكى يدخل الزيت إلى داخل هذه الثآليل التى سوف تقل فى الحجم ومع استمرار المعالجة حتى تختفى تماما .

معالجة الثعلبة (القراع) :

١ – يُدلك بالبصل المفروم حول الثعلبة فى الرأس (مكان الإصابة) فإنه نافع جداً .

٢ – يُدهن مكان الإصابة بخل التفاح ما يقرب من ست مرات يوميا تبدأ الأولى فى الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة وتكون الأخيرة قبيل النوم فى المساء.

٣ – تؤخذ ملعقة حبة سوداء مطحونه جيداً ، وقدر فنجان من الخل المجفف وعصير ثوم قدر ملعقة صغيرة ويخلط ذلك ويكون على هيئة مرهم يدهن به بعد حلق المنطقة من الشعيرات وتشريطها قليلا ثم يضمد عليها وتُترك من الصباح للمساء ويُدهن بعد ذلك بزيت الحبة السوداء ، وتكرر لمدة أسبوع .

علاج النمش والكلف :

١ – تؤخذ عدة قطع من الخيار وتُنقع فى كمية من اللبن الحليب وتُترك لمدة خمس ساعات ثم ينظف الوجة تماما ويُدهن بهذا المنقوع دون غسله بالماء بعد ذلك، ويُترك من المساء حتى الصباح وتكرر العملية يوميا حتى يزول النمش والكلف .

٢ – الشمام (البطيخ الأصفر) :

يستعمل لتجميل الوجة ومكافحة النمش والكلف به حيث ينظف الوجه أولا ثم يُدهن بعصير الشمام كل يوم مساء قبل النوم .

٣ – كريم نباتى للتجميل ولإزالة النمش والكلف من الوجه :

تحضر ثلاث كميات متساوية من الخيار والشمام والقرع (اليقطين المضلع) ويقشر كل جزء على حده ويهرس ، ثم يضاف لكل منها ملعقة من اللبن الحليب الطازج وتمزج جيداً منفرده ثم مجتمعه مع بعضها فنحصل على ما يشبه الكريم يُحفظ لعدة أيام فى الثلاجة ، مع العلم أنه يمكن إضافة عدة قطرات من العطر لتحسين الرائحة . وعند الاستعمال ينظف الوجه تماما ثم يُدهن بطبقه سميكة من هذا الكريم وتُترك لمدة نصف ساعة ، ثم يُغسل بماء الورد الفاتر وتكرر هذه العملية مرة كل ثلاثة إلى خمس أيام .

٤ – العسل والجمال :

من استعمالات العسل الوصفة التالية للعناية بالبشرة وإزالة تجاعيد العنق والوجه أيضا : يوضع مقدار خمسين جراما من شمع العسل فوق خمسين جراما من زيت اللوز ويُرفع فوراً على نار هادئه جداً ويستمر فى التحريك بملعقة خشبية حتى ذوبان الشمع تماما ثم يُضاف مقدار خمسين جراما من العسل الصافى إلى المستحضر ويُمزج بهدوء حتى التجانس التام ، وبعدها يُضاف أيضاً خمسون جراما من عصير البصل ويُمزج بهدوء حتى التجانس التام ، ثم يُترك المستحضر حتى يبرد وعندها يصبح جاهزاً للاستعمال ، ويمكن لمن يرغب إضافة أحد العطور لتحسين الرائحة بعد ما يبرد، يستعمل هذا المستحضر دهانا للوجه بعد تنظيفة كل يوم مساء ويغسل فى الصباح التالى ويمكن أن يُكرر ذلك يوميا أو يُستعمل فى فترات مختلفة حسب الحاجة.

تشقق الشفاة : إذا أصيبت الشفاة بالتشقق لأى سبب كان فإن أفضل علاج هو أن تُدهن ثلاث مرات كل يوم بزيت اللوز الحلو ، ويستمر فعل ذلك لحين حدوث الشفاء (مع مراعاة التخفيف من البلّ ، والتخفيف بعد البلّ ما أمكن .

علاج الجروح والقروح :

١ - علاج الجروح البسيطة :

* تدلك الجروح والسحجات بزيت الخروع مما يؤدى إلى شفائها وسرعة اندمالها .

* يستخدم مرهم مكون من قليل من زيت الزيتون مع جزء من شمع العسل ويذوب الشمع فى الزيت ويُخلط به جيداً ثم يُغير به على الجروح .

٢ - علاج الجروح العفنه (الملوثه) :

* تسلق أوراق الكرنب بالماء حتى النضج ثم يستعمل هذا الماء فى غسل الجرح جيداً ، وبعدها توضع الأوراق المسلوقه ، وهى دافئه بشكل كمادات فوق الجرح أيضا، فيشفى من العفونه والإنتان فى المرحلة الأولى ويبدأ فى الاندمال فى المرحلة الثانية ، ويتم ذلك خلال أيام معدودة .

ويجب أن يُغسل الجرح وتغير الكمادات أربع إلى ست مرات كل يوم ، ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء .

علاج الجروح والقروح الداميه :

تحوى جزور عشبة عصا الراعى على مواد قاطعة للنزف ، ولاستعمالها فى قطع نزيف الجروح والقروح ، يغلى مقدار خمسة جرامات من الجذور فى كوب ماء لعدة دقائق ثم يصفى ويستعمل بارداً ، غسولا وكمادات ، فوق المنطقة النازفة ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء .

علاج القوح الجلدية المستعصية على الشفاء :

تؤخذ كميه من أوراق الجوز الغضة دون سوقها (يفضل أن يكون ذلك فى شهر يونية وتعصر بأية طريقة ، وتصفى كما تؤخذ كمية من أزهار الجوز وتعصر

وتصفى ، ثم تمزج ثلاث كميات متساوية من عصير أوراق الجوز وعصير أزهاره ومن شحم حيوانى ، وترفع المقادير الثلاثة على نار هادئة جداً ، ويحرك المزيج حتى يصبح متجانسا تماما ويأخذ شكل المرهم بعدها يستعمل هذا المرهم دهانا فوق القروح المستعصية مرة صباحا ومرة مساءً مع التضميد بالشاش المعقم ، ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء.

علاج القروح المتعفنة والغرغرينا :

يؤخذ فنجان من العسل وفنجان من زيت كبد الحوت ويمزحا جيداً ويدهن به بعد تنظيف الجرج بمطهر (وهو عسل فى ماء دافئ (ويضمد عليه بشاش معقم وتكرر هذه العملية يوميا مع المداومة على شرب العسل بكمية وافرة (قدر فنجان) .

كيف تصنع سائلا مطهراً ؟

١ - يستعمل عصير الليمون فى غسل الجروح وتطهيرها وإذا سبّب ألما والإزعاجا يخفف بالماء المقطر أؤ الماء المغلى بعد تبريده .

٢ - يستعمل خل التفاح نقيا لتطهير وغسل الجروح العفنة ، ويفضل أن يمزج الخل بكمية مساوية من منقوع نبات البيلسان وبغد غسل الجرح بهذا السائل يضمد بضماده مبلله بالخل ويبدل مرتين يوميا لحين الشفاء .

علاج الحروق :

١ - يؤتى بالعسل مع قدره من الفازلين ويُدهن به الحرق صباحا ومساء حتى يتقشر الجلد المحروق وسوف نجد بقدرة الله أن الجلد كأنه لن يُحرق من قبل . أو تضرب بيضه فى ملعقه عسل ويدهن بذلك مكان الحرق يومّيا فإنه مفيد كذلك ، أو تمزج كمية من زيت بذور الكتان مع كمية تساويها من زلال البيض مزجا جيداً ويحرك المزيج حتى نحصل على مرهم متجانس تماما يُدهن به مكان الحرق بواسطة

فرشاه رسم صغيره ، وتترك بدون تغطيه (معرّضة للهواء) ويكرر الدهان مرتين إلى اربع مرات يوميا ، ويداوم حتى الشفاء .

٣ - تجمع كمية كافية من أوراق الجرجير قبل فترة الإزهار مع كمية أخرى من نبات الفزوالة بالإضافة إلى بصلة متوسطة الحجم وتسحق الثلاثة سحقا جيداً ثم تُطبخ على نار هادئة مع كمية كافية من زيت الكتان ، ثم يُصفى المطبوخ وهو ساخن بواسطة قطعة من الشاش ، ويوضع السائل فى إناء مناسب ويُستعمل دهانا للمنطقة المحترقة صباحا ومساءً ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء .

علاج حروق الشمس والماء الساخن :

إذا تعرض الإنسان للحروق بسبب إصابته بالماء الساخن أو جلوسة وتعرضه لفترة طويلة للشمس ، ففى مثل هذه الحالات يفيده كثيراً فى منع تشكل الفقاعات الناتجة عن الجلد أن يدهن المنطقة المصابه بخل التفاح ويكر ذلك عدة مرات حتى تهدأ الحالة.

علاج التعرق الزائد :

يفيد الأشخاص الذين يشكون من تعرق غزير فى كافة أنحاء الجسم ما يلى :

يغلى ما بين ٥ - ١٠ لترات من الماء ويُضاف اليها حوالى ١ - ٢ كجم من أوراق الجوز (الخضراء أو اليابسة) ويستمر فى غلية لمدة خمس دقائق ، ثم تطفأ النار ويُترك ليتخمر عشر دقائق أخرى ثم يُصفى ، ويستعمل هذا المغلى بعد الانتهاء من الاستحمام حيث يضاف إلى كمية الماء الأخيرة التى سيستعملها الإنسان ، ويغسل بها كل الجسم ويمكن لمن يشاء أن يعطر جسمه بعد الحمام بعطر مناسب .

٢ - وصفة للتخلص من الرائحة الكريهة تحت الإبط:

تُسحق كمية من قشر الرمان سحقاً ناعما حتى تصبح كالبودرة ، ومن ثم ينظف تحت الإبط بالماء والصابون ، ويفرك بقليل من هذا المسحوق ويكرر ذلك مرتين

يوميا لحين الحصول على النتيجة المطلوبة .

* ويمكن أيضا تخفيف رائحة العرق تحت الإبط ، يوضع كمية بسيطة (بين الإبهام والسبابة ، ومن كربونات الصوديوم ونشرها فى هذه المنطقة بعد غسلها وتجفيفها، ويكر العمل بشكل يومى .

علاج لسع الحشرات :

١ - **علاج لسع الزنابير والعناكب والبعوض وغيرها** : يفيد كثيراً ، دهنها بعد اللسع مباشرة بالخل مع تكرار الدهن عدة مرات كل يوم حتى تخف آثاره المزعجة.

٢ - لعلاج وتخفيف الآم لسع الحشرات تهرس أوراق الزعتر ويضمد بها مكان اللسع .

لسعة العقرب :

شرب مطبوخ نبات الأخيليا ذات ألف ورقه (أم ألف ورقه) يفيد جداً فى إبطال مفعول سموم العقارب بشكل خاص وكل السموم بشكل عام .

علاج تثليج الأصابع وآثاره البرد الشديد :

١ - **علاج التثليج وآلام الأصابع وأحتقانها الناتج من شدة البرد** : تشوى تفاحة كاملة وناضجة ، دون تقشيرها على الجمر ثم تهرس ،وتضمد بها المنطقة المصابة من المساء حتى الصباح فتزول الحاله وتشفى تماما .

وقاية الأقدام من التثليج : يرش داخل الجوارب كمية بسيطة من مسحوق الحلبة، فيؤدى إلى بث الدفء فى الاقدام ويمنع إصابتها بالتثليج فى فصل الشتاء البارد .

علاج بعض أمراض الاظافر :

١ - **علاج تكسر الأظافر** : تدهن الأظافر وما يحيط بها من جلد بعصير

الليمون الحامض دهناً جيداً كل يوم صباحا ومساء ولمدة اسبوع مع مراعاة عدم غسل الأيدى بعد الدهان ، ويمكن تكرار هذه الوصفة كلما دعت الضرورة إلى ذلك ، أواستعمالها فى عدة أيام متفرقة كعلاج وقائى .

٢ - **علا ج تقيح حواف قاعدة الأظافر** : تُجمع عدة أوراق غضه وظازجة من أشجار البيلسان وتُهرس هرساً جيداً وتوضع فوق الظفر المصاب وتلف عليها ضماده، وتُترك لمدة نصف يوم أو يوم كامل ، أى تغير هذه الكمادة مرة أو مرتين كل يوم ، ويداوم على ذلك حتى يتم الشفاء خلال عدة أيام .

علاج قشرة الرأس : تدق ثلاث رؤوس ثوم حتى تكون كالعجين ، ثم تعجن فى خل التفاح وتعبأ فى قارورة زجاجية وتترك لمدة أسبوع فى الشمس ثم ندهن بعد ذلك الرأس مع التدليك لمدة أسبوع فإنه سوف يقضى على القشرة وينعم الشعر معاً مع ملاحظة الدهن بزيت الزيتون بعد ذلك أي بعد الأسبوع .

للقضاء على القمل وبيضه :

١ - تدلك فروة الرأس بواسطة الأصابع بكمية كافية من زيت الينسون (الأنيسون) ويُترك لمدة ثلاث ساعات ثم يُغسل بالماء والصابون ويجب أن تكرر هذه العملية ثلاث مرات بين المرة والأخرى ثلاثة أيام لكى يتم القضاء عليه كليةً .

٢- يؤخذ بقدونس ويعصر قدر ملعقة مثلها عصير البصل ويمزجا سويا مع زيت سمسم ، وتدهن به الرأس مع التعرض للشمس فإنه مجرب .

علاج سقوط الشعر : يحضر مزيج بنسب متساوية من الزيوت لتالية :

زيت الزيتون الصافى + زيت الصبار + زيت الجرجير + زيت جوز الهند ـ الزيت الأحمر (زيت الشعر) + زيت الخس + الزيت الهندى + زيت الخروع مضافا إليه كمية من مسحوق أوراق النعناع الجافة ، تُدلك فوة الرأس جيداً بكمية كافية من هذا

المزيج الزيتى (يُستحسن أن يكون الزيت دافئا) ، ثم يُلف الرأس بمنشفه أو بغطاء رأسى واقى ، ويترك لمدة ساعتين على الأقل ثم يغسل بالماء الدافئ والصابون ، ويكرر ذلك مرتين كل أسبوع لحين الحصول على الفائدة المرجوة ، بعدها يُستعمل مرة واحدة فى الأسبوع كاجراء وقائى وكاعتناء شخصى بالشعر .

علاج الصلعه :

يُحضر مزيج من زيت الزيتون وزيت الخروع بنسبه واحد إلى أربع على التوالى (وهناك من ينصح بإضافة ثلاثة فصوص ثوم إلى كمية الزيت المستعملة فى المرة الواحد بعد تقشيرها وسحقها ومزجها جيداً مع الزيت) ثم يخض المستحضر جيداً وتدهن به الصلعة وتدلك لعدة دقائق ، بمعدل أربع إلى خمس مرات كل أسبوع ويستمر فعل ذلك لعدة شهور .

* * *

الفصل العاشر

أمراض العين وعلاجها بالأعشاب

علاج الرمد والتهاب العين

١ - يستخرج زيت القرنفل ويقطر منه فى العين يشفيها من الحمره والالتهاب

٢ - تقطع الهندباء البرية (كامل العشبة) مع جذورها وتنقع فى الماء البارد لمدة أربع وعشرين ساعه ثم يصفى ويفتر ويستخدم غسولا للعين .

٣ - يغلى كوب من الماء ويضاف إليه مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق جذور الشمر ويترك لعدة دقائق وعندما يفتر يصفى ويستعمل فاتراً بشكل كمادات أو غسول للعين .

٤ - يستخدم مستحلب (شاى) أزهار البابونج كغسيل للعيون المصابة خاصة الصديدى منه ويعد المستحلب بغلى ثلاثة ملاعق كبيرة من مسحوق الأزهار إلى كل لتر من الماء الساخن .

علاج المياة البيضاء (الكتاركتا)

١ - تقطر العين بمزيج من عصير البصل وعسل النحل بأجزاء متساوية لكل منهما .

٢ - عصير القرع إذا اكتحل به وقطر منه فى العين فإنه يفيد فى علاج المياة البيضاء .

الكماة لعلاج أمراض العين :

ورد عن النبي ﷺ أنه قال : (الكماة من المن وماؤها شفاء للعين) صدق رسول الله ﷺ ، وكان العرب قديما يعتمدون على مائها كثيراً فى معالجة أمراض العين ويعتبرون الكتحال به أصلح الأمور كذلك ، وقد وصف الطبيب العربى (ابن ماسويه) طريقه استخلاص الماء من الكماة تغسل حبات الكماة وتقشر دون تقطيعها وتسلق كامله بالماء حتى النضج ثم تشطر كل حبه إلى شطرين ويعصر ماء كل شطر

على حده ثم يكتحل به أو يقطر مباشرة فى العين أربع إلى ست مرات كل يوم.

وهى نافعه للرمد وظلمة وارتخاء الجفون وتزيد من حدة البصر وتحمى العين من الأمراض .

شحاو العين (التهاب الغدد الدهنية فى جفن العين)

١ - بتعريض الجفن المصاب لأبخرة مغلى شيح أزهار البابونج ويجب أن يكون التعرض لأبخرة شيح البابونج عدة مرات .

٢ - يغلى مقدار حفنة من فروع نبات الكنباث فى ربع لتر من الماء لمدة نصف ساعة ، وخلال فتر الغليان تتعرض الإجفان المصابة للبخار بهدوء الذى يتصاعد من المغلى ، ودون الحاق الأذى بالعين من الحرارة المرتفعه وبعدما يفتر المغلى يصفى وتعمل كمادات فوق العين بواسطة قطعة من الشاش المعقم كما تغسل به العين جيداً، ويكرر العمل مرتين يوميا حتى يتم الشفاء .

مأكوت تحسّن النظر :

* البصل

* البقدونس

* الجزر

* التمر ويفضل تناوله صباحا مع كوب من الحليب كما يفيد فى حالات الخوص وقحوظ كرة العين ويحفظ رطوبة العين ويزيد بريقها .

أهداب العين : لإطالة أهداب العيون وتقويتها تدهن بزيت الخروع كل يوم مساءً ولعدة شعور (ويمكن إستعمال زيت اللوز أيضا .

* * *

الفصل الحادى عشر

متفرقات

١ - لبعث الدفء فى الجسم

إذا شعر الإنسان ببرد شديد أو تعرض للهواء البارد لفترة طويلة وترك ذلك أثراً واضحا على جسمه فإن شرب الزنجبيل يفيد جداً فى إعطاء الجسم الحرارة اللازمة وإعادة النشاط والحيويه الطبيعية يغلى الماء ويضاف إليه مسحوق جذور الزنجبيل بنسبه ١٦/١ أى ١ جرام زنجبيل إلى (١٦) سم٣ ماء ويستمر فى غليه لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويُشرب ويمكن إضافه السكر لتحسين الطعم .

القوة والحيوية والنشاط :

١ - إنها نصيحة ذهبية لاتدع يوما يمر بك دون ملعقة من العسل وكأنه الماء « إذا أردت أن تحتفظ بشبابك فاطعم عسلا .. كذلك لو غلى ورق الجوز جيداً ثم يصفى ويحلى بالعسل ويُشرب كالشاى يوميا فإنه مقوى ومنشط .

٢ - يُشوى البصل بقشرة ثم يُقشر ويُعجن فى عسل وسمن بلدى ويوضع فى خبز قمح بلدى (كسندوتش) ويؤكل فى الفطار ويتبعه نصف لتر من حليب فإنه مفيد للغاية .

ارتفاع الحراره :

١ - الماء البارد : إن استعمال حمام الماء البارد (دون بل الرأس حتما) أو استعماله بشكل كمادات باردة توضع على الجسم ، وخاصة على الجبين وعلى الفخذين من المنطقة الداخلية هو أفضل علاج لخفض الحرارة المرتفعة .

٢ - التوت الأسود : يحضر عصير التوت الأسود (التوت الشامى) ويعقد مع السكر ويحفظ ، وعند الاستعمال يمدد بالماء البارد ويُشرب منه « ٦ » أكواب كل يوم ، مما يترك تأثيراً واضحا على تلطيف الحميات .

٣ - البابونج : إن شرب مغلى البابونج بمعدل كوب إلى كوبين له فائدة أكيد

أيضا فى تلطيف الحميات .

٤ - الصفصاف :

يحتوى على مركبات السالسبلات المعروفة والتى لها مفعول معرّق ومسكن للألم ومضاد للالتهابات وخافض للحرارة ، لذلك يُستعمل مغلى هذه القشور لتخفيف وطأ الحمى والألم وخفض الحرارة المرتفعة الناجمة عنها .

ويحضر المغلى بوضع حوالى عشرة جرامات من القشور الجافة لكل فنجان من الماء البارد ، ويُترك منقوعا عدة ساعات ثم يغلى ويصفى ويشرب منه ٤ - ٦ فناجين قهوة يوميا .

٥ - عصير الليمون :

يفيد المصابين بارتفاع الحرارة كثيراً كوب ماء بارد مضافا إليه عصير ليمونه ناضجة صفراء عدة مرات كل يوم (٤ - ٦ ات) يداوم على ذلك حتى زوال الحالة، ويمكن تحلية الشراب بالسكر لتحسين طعمه (ليموتاده) .

طرد الهوام :

١ - قال ابن سينا : قضبان الرمان عجيبه لطرد الهوام وكذلك دخان خشبه وقيل إن بعض الطيور يضع فى عشه من خشب الرمان فلا يقربه الهوام .

٢ - حيثما يوجد البصل فإنه يطرد الهوام والحيات والنمل والفئران والسباع والذئب وكثيراً من الوحوش بسبب رائحته التى تنتشر فى الجو ، وإذا أكله الفار أدى إلى موته كما ورد فى كتاب الفافقى

للتخلص من إزعاجات الناموس والبرغوت أثناء النوم

تقطع بصله أو بصلتان وتوضع القطع قرب الفراش حيث تنتشر رائحتها فى

المكان مما يؤدى إلى نفور الناموس والبرغوت ومغادرتها للغرفة بشكل كامل ، أو تبعد عن الشخص النائم ولا تقربه إطلاقا مع العلم أن أكل البصل أيضا قبل النوم له فائدة مشابهة لذلك .

لدغ الأفعى :

قال اسحق بن عمران فى كتابه : إذا لدغت أفعى إنسانا عليه أن يدق مجموعة من رؤوس الكراث ويضمد مكان اللدغ فوراً ، فإن ذلك ينفعه كثيراً ، وذلك يفيد أن يُفرك مكان لسع الحشرات بالكراث حيث يخفف من إزعاجاتها .

علاجة الفتق الأربى أو فتق السّره وغيرها من الفتوق :

الطريقة التالية تساعد فى علاج الفتوق بشكل فعال .

* تجزأ قشور أغصان البلوط إلى قطع صغيرة وتوضع ضمن كيس مناسب من القماس القطن أو الكتان ، بعد ترطيبها قليلا ، وبوضع الكيس وهو رطب فوق الفتق ويربط بحزام كما هو معتاد ، على أن يُعاد ترطيبه كلما جف ويبدل مرة واحدة كل أسبوع ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء التام .

علاج حساسية الأرجل :

تسخن كمية من الماء ويضاف إليها زهر الزيزفون الجاف ويُترك لمدة (١٥) دقيقة ثم يُعمل مغطسا للأرجل الحساسه لمدة ربع ساعة تقريبا ثم تجفف الأقدام وتفرك بعصير الليمون الناضج وتترك معرّضة للهواء حتى تجف لا تُغسل فى حينه ، ويكرر العمل كل يوم مساءً أو حسب الحاجة .

لتقوية المناعة وعلاج الأمراض المستعصيه :

١ - ملعقة كبيرة حبة سوداء .

٢ – ملعقة كبيره عسل نحل .

٣ – « ٣ » فصوص ثوم نصف كوب ماء ساخن وتمزج جيداً وتؤخذ على الريق ثم قبل النوم ، وتدعو الله بقولك : « يارب عجز الطبيب فداونى » وتصلى وتسلم على رسول الله ما أمكنك إلى ذلك سبيلا .

وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

* * *

فهرس الموضوعات

الموضوع | الصفحة

الفصل الثالث

أمراض الأذن والأنف والحنجرة

(٦١ _ ٧٠)

الفصل الرابع

أمراض جهاز الدوران

القلب والأوعيه الدمويه والدم

(٧١ _ ٧٩)

الفصل الخامس

أمراض الجهاز البولى

(٨١ _ ٩٥)

الفصل السادس

أمراض العظام والمفاصل

(٩٧ _ ١٠٨)

الفصل السابع

أمراض الجهاز العصبى والليمفاوى

(١٠٩ _ ١٢٨)

الفصل الثامن

أمراض النساء والولادة

(١٢٩ _ ١٣٨)

الفصل التاسع

أمراض الجلد والشعر والأظافر

(١٣٩ ـ ١٥٧)

الفصل العاشر

أمراض العين والرمد

(١٥٩ ـ ١٦٢)

الفصل الحادى عشر

متفرقات

(١٦٣ _ ١٦٨)